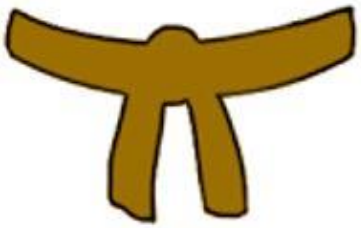
TRAININGSSCHEMA RICHTING BRUINE BAND 1e kyu



Naam:_____

Gebruik je vrije trainingstijd om minimaal 1 onderdeel van dit schema te trainen. Zorg dat je elk onderdeel minimaal 6 keer hebt getraind vóór je examen. Vul na de training in hoe tevreden je bent over je voortgang.
+ = heel tevreden
O = tevreden
– = niet tevreden

IDO-KIHON (basis in beweging)

TSUKI-WAZA
stoottechnieken
Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai
5 stappen naar voren in zenkutsu-dachi, omdraaien, 5 stappen terug, omdraaien, terugkomen

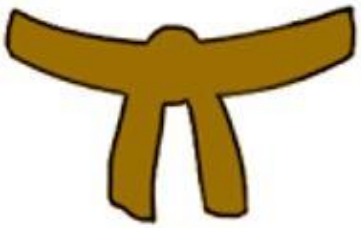
Oi-tsuki jodan													
Oi-tsuki chudan													
Oi-tsuki gedan													
Sanbon-tsuki													
Gyaku-tsuki chudan													

UKE-WAZA
verdedigende technieken
Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai
5 stappen voorwaarts, 5 stappen terug. Omdraaien altijd met zenkutsu-dachi + gedan-barai

Age-uke in zenkutsu-dachi												
Yoko-uke in shiko-dachi												
Soto-uke in hanzenkutsu-dachi												
Shuto-uke in neko-ashi-dachi												

KERI-WAZA
beentechnieken vanuit zenkutsu-dachi
Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai
5 stappen voorwaarts, 5 stappen terug. Omdraaien altijd met zenkutsu-dachi + gedan-barai

Mae-geri													
Mawashi-geri													
Yoko-geri													
Ushiro-geri													



RENZOKU IDO-KIHON

combinatie van beentechnieken + gyaku-tsuki

Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai, vervolgens 1 voetlengte terug naar hanzenkutsu-dachi + gyaku-tsuki
5 stappen voorwaarts, 5 stappen terug. Omdraaien altijd met zenkutsu-dachi + gedan-barai, gevolgd door hanzenkutsu-dachi + gyaku-tsuki

Mae-geri + gyaku-tsuki													
Mawashi-geri + gyaku-tsuki													
Yoko-geri + gyaku-tsuki													
Mae-geri + gyaku-tsuki, mawashi-geri + gyaku-tsuki, yoko-geri + gyaku-tsuki (3 stappen i.p.v. 5)													

RENZOKU WAZA

combinatietechnieken

Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen met zenkutsu-dachi + gedan-barai, vervolgens 1 voetlengte terug naar hanzenkutsu-dachi + kamae-te

Nr. 1: voorwaarts mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, gyaku-tsuki in hanzenkutsu-dachi (2x)													
Nr. 2: achterwaarts soto-uke, yoko-uke, age-uke+gedan-barai in zenkutsu-dachi, voorwaarts tsugi ashi (aansluitstap), mae-geri, gyaku-tsuki in hanzenkutsu-dachi (2x)													

KATA

Pinan-shodan													
Pinan-godan													
Bassai-dai													

Let op: Pinan-nidan, Pinan-sandan en Pinan-yondan moet je wel onderhouden.

KUMITE

Vastgestelde oefeningen met een partner

Ippon kumite jodan, chudan en gedan													
Bunkai kumite Pinan-shodan 1, 2, 3, 4, 5, 6 en 7													