TRAININGSSCHEMA RICHTING GELE BAND

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

KIHON (basis)

Alle oefeningen starten met groeten en naar links uitstappen

TSUKI-WAZA
stoottechnieken

Seiken jodan-tsuki (stoot op kinhoogte) 10 x links en rechts												
Seiken chudan-tsuki (stoot op buikhoogte) 10 x links en rechts												
Seiken gedan-tsuki (stoot op kruishoogte) 10 x links en rechts												
Seiken sanbon-tsuki (3 stoten op 1 tel: hoog-laag-midden) 10 x												

UKE-WAZA
verdedigende technieken

Age-uke (hoge verdediging) 10 x links en rechts												
Soto-uke (van buiten naar binnen) 10 x links en rechts												
Yoko-uke (van binnen naar buiten) 10 x links en rechts												
Gedan-barai (lage verdediging) 10 x links en rechts												

KERI-WAZA
beentechnieken

Mae-geri (voorwaartse trap) Vanuit zenkutsu-dachi achterste been. 5 x links, 5 x rechts												
Mawashi-geri (ronde trap) Vanuit zenkutsu-dachi achterste been. 5 x links, 5 x rechts												
Mae-geri (voorwaartse trap) Vanuit uchi-hachi-dachi 10 x links en rechts om en om												
Mawashi-geri (ronde trap) Vanuit uchi-hachi-dachi 10 x links en rechts om en om												

IDO-KIHON (basis in beweging)

Alle oefeningen starten met groeten, linkerbeen naar voren uitstappen
naar zenkutsu-dachi + gedan-barai
5 stappen naar voren in zenkutsu-dachi
Omdraaien, 5 stappen terug
Omdraaien, terugkomen naar achteren

TSUKI-WAZA
stoottechnieken

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

UKE-WAZA
verdedigende technieken

Age-uke												
Soto-uke												
Yoko-uke												
Gedan-barai												

KERI-WAZA
beentechnieken

Mae-geri													
Mawashi-geri													

KATA

Alle kata starten met groeten, naam van de kata luid en duidelijk roepen, uitstappen naar links
In je trainingen: elke kata minimaal 2 x lopen

Kihon-kata-ichi												
Kihon-kata-ni												
Kihon-kata-san												
Kihon-kata-yon												
Kihon-kata-go												