TRAININGSSCHEMA RICHTING ORANJE-GROENE EN GROENE 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

UKE+TSUKI-WAZA
Combinatie van verdedigende technieken en stoottechnieken

Gedan barai + seiken chudan (lage verdediging + stoot op buikhoogte) 10 x links en rechts												
Yoko-uke + seiken chudan (verdediging van binnen naar buiten + stoot op buikhoogte) 10 x links en rechts												
Soto-uke + seiken chudan (verdediging van buiten naar binnen + stoot op buikhoogte) 10 x links en rechts												
Age-uke + seiken chudan (hoge verdediging + stoot op buikhoogte) 10 x links en rechts												

KERI-WAZA
Beentechnieken vanuit hanzenkutsu-dachi

Mae-geri (voorwaartse trap) Achterste been 5 x links, 5 x rechts												
Mae-geri Voorste been 5 x links, 5 x rechts												
Mae-geri Om en om voorste en achterste been 10 x												
Mawashi-geri (ronde trap) Achterste been. 5 x links, 5 x rechts												
Mawashi-geri Voorste been 5 x links, 5 x rechts												
Mawashi-geri Om en om voorste en achterste been 10x												

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, groeten

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, 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													

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

Pinan-shodan												
Pinan-nidan												

KUMITE

Vastgestelde oefeningen met een partner

Ippon kumite jodan												
Ippon kumite chudan												
Bunkai kumite Pinan-shodan 1												
Bunkai kumite Pinan-shodan 2												
Bunkai kumite Pinan-shodan 3												