## TRAININGSSCHEMA RICHTING ZWARTE BAND 1e dan

Naam:_____

Gebruik je vrije trainingstijd om minimaal 1 onderdeel van dit schema te trainen. Zorg dat je elk onderdeel minimaal 10 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, 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, 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 t/m Pinan godan | | | | | | | | | | | | |
| Bassai-dai | | | | | | | | | | | | |
| Seienchin | | | | | | | | | | | | |

Let op: op het examen loop je waarschijnlijk Pinan-godan en Pinan-shodan. De overig Pinan-kata's moet je wel onderhouden.

## KUMITE

Vastgestelde of vrije oefeningen met een partner

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