

SANBON KUMITE (BO)

SEME	UKE
1. Meade tsuki	soto uke
Terugstappen-jodan uchi	sukui-ura uchi-honte uchi-kamae
2. Meade tsuki	soto uke
Terugstappen jodan uchi	blok
Gedan tsuki	gedan uke
3. Meade tsuki	soto uke
Terugstappen jodan uchi	blok
Terugstappen meade tsuki	uchi uke - tai sabaki - meade tsuki jodan - furiage
4. Gedan tsuki	gedan uke
Jodan uchi	blok
Meade tsuki	blok links - onderdoor stappen - liften- gedan tsuki - ura uchi

KUMITE SANJAKU BO - BO

SEME	UKE
Hasso kamae	kamae
ura uchi	blok links (li hand boven)
honte uchi	blok rechts (li hand boven)
jodan uchi	sukui uke
gedan uke	ura uchi
gedan tsuki	honte uchi
blok jodan	jodan uchi
blok gedan	furiage uchi
terugtrekken bovenlichaam	nuke tsuki (li been voor)
	jodan uchi (re been voor) KIAI