

SANBON KUMITE BO no. 2.

REI.

1. beiden chudan kamae

2. B. opengeven naar binnen
A. kruispas voor tsuki

3. A. mae de tsuki
B. soto uke

4. A. op de plaats wisselen
(r. naar achter. l. naar voor)
langs r. zij jodan kamae
B.Bo laten zakken. gedan kamae

5. A. r. naar voor jodan uchi
B. sukui uke

6. A. r. naar achter. l. naar voor
(op de plaats wisselen) gedan
kamae voor gedan tsuki
B. r. achterw. (neko ashi dachi)
gedan kamae voor gedan uke

7. A. sliding voorw. gedan tsuki
B. r. achterw. gedan uke

8. B. gedan tsuki

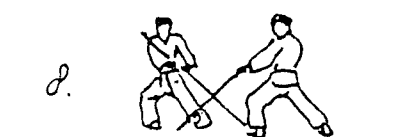
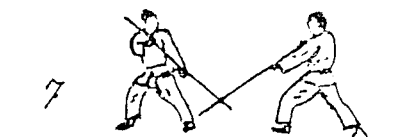
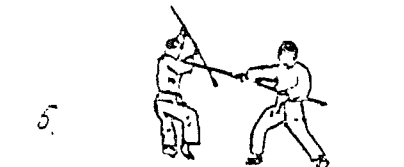
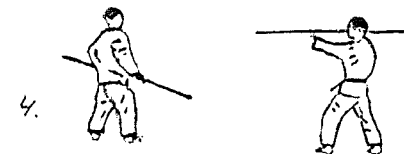
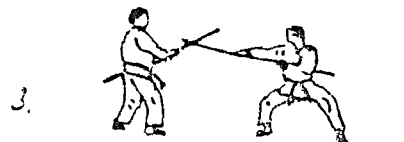
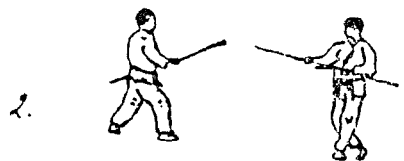
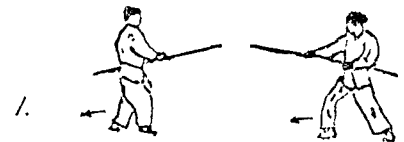
chudan kamae

naore

REI.

B.

A.



SANBON KUMITE 1. beiden R. voor.

Bo- mae de tsuki - ged. tsuki - jod. uchi.
Sai- tai sabaki+ - pas terug NAD - hiraki uke/ jod uchi
sliding ged. uke L. (HM)
uchi uke (GM)

OHYO KUMITE 1.

BO

a. jodan uchi
c. morote uke
yokô uchi

e. kruispas terug
morote jod. uke
doorstappen morote
ged. uke
jodan uchi

SAI

B. hiraki uke / jod. uchi

d. morote uke
kruispas tsuki
doorstappen gyaku tsuki

f. nagashi jod. uke/ tsuki.

SAI KATA. Tsukenshitahaku.