



= KIHON. Kamae. chudan kamae
gedan kamae
jodan kamae
hasso kamae
waki kamae

Uke. soto uke
uchi uke
sukui uke
gedan uke
harai uke

Seme. nuki tsuki
maede tsuki
gedan tsuki
jodan uchi
furiage uchi
yoko uchi
ura uchi

Verder: technieken uit Kata en Kumite, zowel in deelvorm als in combinatie-
vorm.

= KUMITE. Ippon kumite.

- 1- soto uke
- 2- uchi uke
- 3- sukui uke
- 4- gedan uke
- 5- harai uke

SANBON KUMITE.1.

- | | | |
|-----------------|-------------------|------------------------------------|
| a) maede tsuki- | gedan tsuki- | jodan uchi. |
| soto uke- | gedan uke- | sukui uke/ ura uchi-yoko uchi |
| b) maede tsuki- | langs R. zij | gedan tsuki. |
| soto uke- | jodan uchi | |
| | morote jodan uke | gedan uke/ gedan tsuki- jodan uchi |
| | midden Bo. | |
| c) gedan tsuki- | jodan uchi- | met verplaatsing op de plaats |
| gedan uke- | morote jodan uke- | maede tsuki. |
| | | uchi uke/ tsuki- furiage uchi. |

NIHO KUMITE.

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| a) 1. soto uke/tsuki | aanv. maede tsuki |
| 2. ged. uke/ ged. tsuki | ,, ged. tsuki |
| B) 1. ged. uke/ ged. tsuki | ,, ged. tsuki |
| 2. sukui uke/ ura uchi | ,, jod. uchi |
| c) 1. harai uke/tsuki | ,, maede tsuki |
| 2. sukui uke/ ura uchi | ,, jod. uchi |

etc.

X
↓
o
↑
X

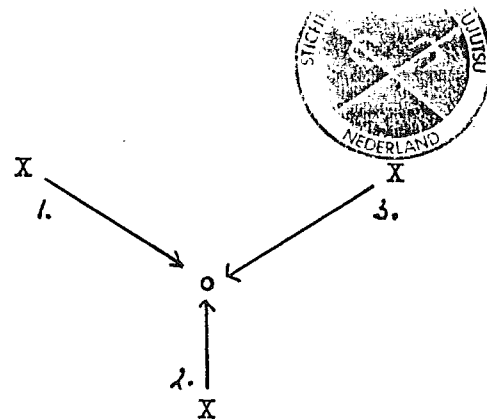
1. SEME
2. SEME

440.

SANHO KUMITE.

- a) 1. aanv. maede tsuki soto uke/ tsuki
 2. ,, ged. tsuki ged. uke/ ged. tsuki
 3. ,, jod. uchi sukui uke/ ura uchi
 b) 1. ,, maede tsuki uchi uke/ tsuki
 2. ,, maede tsuki harai uke/ tsuki
 3. ,, ged. tsuki ged. uke/ ged. tsuki
 c) 1. ,, jod. uchi sukui uke/ ura uchi
 2. ,, ged. tsuki ged. uke/ ged. tsuki
 3. ,, mae de tsuki harai uke/ tsuki

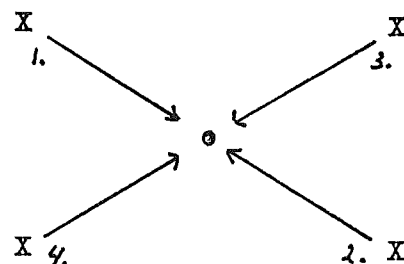
etc.



SHIHO KUMITE.

- a) 1. aanv.maede tsuki soto uke/tsuki
 2. ,, jod. uchi sukui uke/ ura uchi
 3. ,, ged. tsuki ged. uke/ ged. tsuki
 4. ,, maede tsuki harai uke/ tsuki
 b) 1. ,, maede tsuki harai uke/ tsuki
 2. ,, ged. tsuki ged. uke/ ged. tsuki
 3. ,, maede tsuki uchi uke/ tsuki
 4. ,, jod. uchi sukui uke/ ura uchi.

etc.



KATA. Shuji no kon sho.

BUNKAI KUMITE.

- 1. a) gedan tsuki b) gedan uke/ gedan tsuki
 c) pas terug. d) 1. voor harai uke- met pas jod. uchi.
 met sliding
 maede tsuki
- 2. a) maede tsuki b) hikake uke/ jod. uchi
 b) sukui uke/ tsuki d) soto uke/ tsuki (kan ook: na b) contrôle met
 soto uke.)
- 3. a) jodan uchi b) R. naar opzij. voeten aansluiten
 (slag ontwijken.) met pas naar voor: jod. uchi
 voeten aansluiten.
 c) sukui uke/tsuki d) 1. terug soto uke/tsuki
- 4. a) als aanval, vanuit b) sukui uke/ tsuki
 chudan kamae, langs
 R. zij jodan uchi
 aansluiten.
 c) 1. terug soto uke/ tsuki.
- 5 jodan uchi - L-R- inkomen hikake uke (kosa dachi)
 jodan uchi - contrôle op Bo met soto uke.
- 6 a) gedan tsuki b) gedan uke/ gedan tsuki
 c) pas terug d) instappen met harai uke (kosa dachi)
 gyaku ged. nagashi terug voor jodan uchi
 uke (r. hand onder) kamae voor tsuki.
 tsuki



-7 a) jodan uchi

b) ged. kamae- terugstappen otoshi uke
instappen met yoko uchi.

-8 a) maede tsuki

b) hikake uke/ uchi pols- nuki tsuki-
contrôle op Bo.

AANTEKENINGEN: