

KADERTRAINING Stichting Okinawa Kobujutsu Nederland,
Oefenstof programma 4de en 3de Kyu.

Bo.

KIHON. Kamae honte en ura.
Uke
Seme

- technieken met verpakking. (glijdend verpakken.)

Seme. jodan uchi
yoko uchi
gedan tsuki
ura uchi

Uke. sukui uke
gedan uke
harai uke
gedan ura uke

KUMITE. aanvallen en weringen met verpakking.

jodan uchi - sukui uke of morote uke
yoko uchi - hikkake uke
gedan tsuki - gedan uke of gedan ura uke
ura uchi - hikkake uke

Ippon kumite. 1. soto uke 6. furiage uchi
2. uchi uke 7. hikkake uke
3. sukui uke 8. ossaehazushi 1
4. gedan uke 9. ossae hazushi 2
5. harai uke 10. nagashi uchi

ura en honte.

Sanbon kumite 1 a.b.c. honte en ura.

Sanbon kumite 2.

op tsuri ashi - op pas mae de - yori ashi, ura uchi
nuki tsuki jod. tsuki gedan

uchi uke - harai uke - 1. wegstappen hikkake
uke, 1. terug uchi op
pols, nuki tsuki.

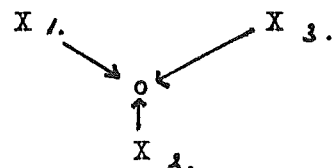
NIHO KUMITE.

a. 1. jodan uchi sukui uke/ ura uchi
2. yoko uchi ossaehazushi 2
b. 1. mae de tsuki hikkake uke/ uchi
2. gedan tsuki gedan uke/ ged. tsuki
c. 1. morote uke jod. uchi/ furiage uchi
2. jod. uchi nagashi uchi ETC.

SANHO KUMITE.

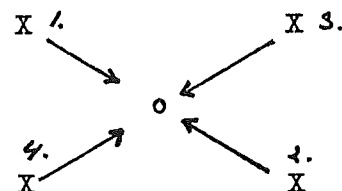
a. 1. yoko uchi ossaehazushi 1
2. ged. tsuki ged. uke/ ged. tsuki
3. mae de tsuki hikkake uke/ uchi
b. 1. jod. uchi nagashi uchi
2. jod. uchi sukui uke/ ura uchi
3. mae de tsuki harai uke/ tsuki
c. 1. mae de tsuki soto uke/ tsuki
2. mae de tsuki harai uke/ tsuki
3. yoko uchi ossae hazushi 2 ETC.

X 1. seme
↓
o 440
↑
X 2. seme



SHIHO KUMITE.

- | | |
|--------------------|----------------------|
| a. 1. mae de tsuki | soto uke/ tsuki |
| 2. ged. tsuki | ged. uke/ ged. tsuki |
| 3. mae de tsuki | harai uke/ tsuki |
| 4. yoko uchi | ossaehazushi 2 |
| b. 1. mae de tsuki | harai uke/ tsuki |
| 2. jod. uchi | nagashi uchi |
| 3. jod. uchi | sukui uke/ ura uchi |
| 4. mae de tsuki | hikkake uke/ uchi |



OHYO KUMITE 1.

beiden chudan kamae, R. voor.

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| a. met pas jod. kamae | b. sukui uke/ ura uchi |
| met pas jod. uchi | |
| c. naar l. wegstappen | d. over hoofd yoko uchi |
| voeten gesloten | |
| hikkake uke | |
| e. met l. voet naar R. | f. met r. voet terugstappen |
| tai sabaki. hikkake uke | en l. aansluiten |
| voorste voet bijtrekken | slag ontwijken. |
| afstand maken, jodan uchi | |
| g. mae de tsuki | h. R. terugstappen, gyaku hikkake |
| | uke- ossaehazushi |
| | ged. tsuki- instappen yoko |
| | uchi. |

Bokata. SHUJI NO KAN DAI.

SAI.

HM. Honte mochi- sai bij handvat
GM. Gyakute mochi- sai langs arm
TM. Tokushu mochi- sai bij punt.

- | | | |
|---------------|----------------------|----|
| <u>KIHON.</u> | Hiraki uke | |
| | ged. uke ippon dachi | HM |
| | soto uke | HM |
| | kaeshi uchi | HM |
| | jodan uchi | HM |
| | ged. uke | GM |
| | jod. uke | GM |
| | uchi uke | GM |
| | tsuki | GM |
| | ged. uke | GM |
| | tsuki | HM |

honte en ura,
both hands.

Verder technieken uit Kata en Kumite, zowel in deelvorm als in combinatievorm.

KUMITE.

Ippon kumite

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. hiraki uke | 6. nagashi ged. uke |
| 2. soto uke | 7. jod. uke |
| 3. nagashi jod. uke | 8. uchi uke |
| 4. nagashi uchi uke | 9. ged. uke |
| 5. ippon dachi | |
| ged. uke. | |