



2. KUMITE

Sanbon kumite

Principe: er zijn 3 oefeningen:

Tori: doet 3 x dezelfde oefening

Uke: elke aanval afweren, dan zich op verschillende manieren verplaatsen voor volgende oefening

Tori: FD/: kiz tsuki (yori ashi) (kamae); oi tsuki jodan (kae ashi) (kamae);
GT chudan (tsugi ashi) (kamae)

- a) Uke: Hand/ jodan kamae/: nagashi uke (FD), dan 1 pas AW in Hand, jodan kamae/: jodan soto uke (FD), dan 1 pas AW in Hand, jodan kamae/: otoshi uke (FD 45°), GT, kamae.
- b) Uke: Hand/ nagashi uke (FD), dan $\frac{1}{2}$ pas AW in Hand, gedan kamae/: tate uke (FD), dan $\frac{1}{2}$ pas AW in Hand, jodan kamae/: otoshi uke (FD 45°), GT, kamae.
- c) Opmerking: in de 3^{de} oefening, verandert Tori het ritme: de 3 technieken zijn opeenvolgend.
- Uke: Hand/ nagashi uke (yori ashi) (FD), soto uke jodan (kae ashi) (FD), gedan barai (tsugi ashi), GT, kamae.

3. KATA

- Heian Sandan
- Heian Nidan ura
- Heian Shodan go
- Bunkai Heian Shodan

4. CONTROLETTEST

Doe, op een partner in kamae, 3 van de 5 tsuki waza oefeningen van de kihon.

5. DOMINANTEN

Positie en gebruik van de heupen in de uke waza.

6. MENTAAL

Concentratie.