

tegenaanval.

### Begin procedure

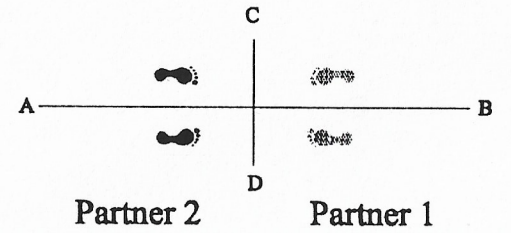
Pos. A

Partner 1 en Partner 2 staan in parallel-stand op armlengte afstand van elkaar.

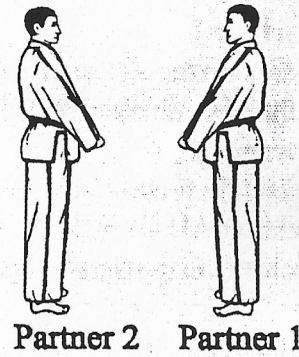
Partner 1 geef het gereedteken.

Partner 2 geef het gereedteken.

Afbeelding gezien vanuit D.



1-step  
hand



## oefening 1

1-step  
hand

Begin procedure

Pos. A

Pos. 1-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar AD, vorm een linker L-stand richting AD en maak een linker voorarm-blok midden en een rechter vuist-stoot hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

(Afbeelding 1-1/1 is dezelfde positie, gezien vanuit C)

Pos. 1-2

Partner 1

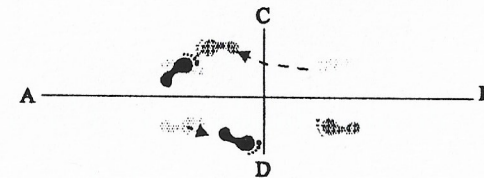
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Stap met de rechter voet over in een rechter loopstand richting B en maak een linker opwaartse vuist-stoot midden.

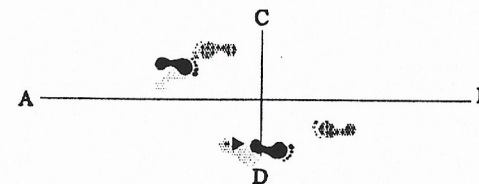
Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-1



Afb. 1-1/1

Pos. 1-2



serie 4

## oefening 2

1-step  
hand

Begin procedure

Pos. A

Pos. 2-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar AD, vorm een linker L-stand richting AD en maak een linker meshand-blok midden en een rechter vinger-steek hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

(Afbeelding 2-1/1 is dezelfde positie, gezien vanuit C)

Pos. 2-2

Partner 1

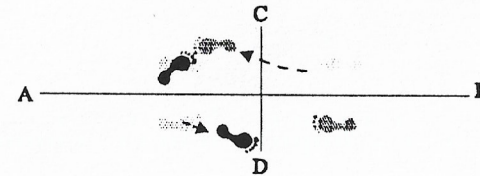
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Stap met de rechter voet over in een rechter loopstand richting B en maak een linker vinger-steek laag.

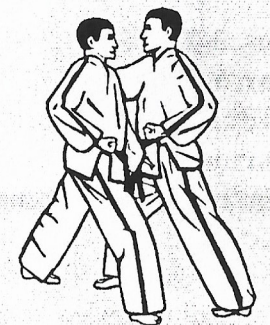
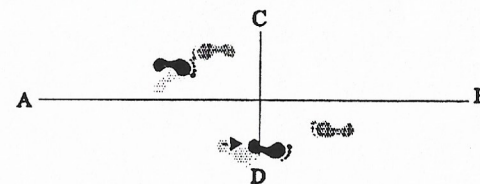
Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-1



Afb. 2-1/1

Pos. 2-2



serie 4

## oefening 3

Begin procedure

Pos. A

Pos. 3-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar AD, vorm een linker L-stand richting AD en maak een linker meshand-blok midden en een rechter binnenwaarts meshand-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

(Afbeelding 3-1/1 is dezelfde positie, gezien vanuit C)

Pos. 3-2

Partner 1

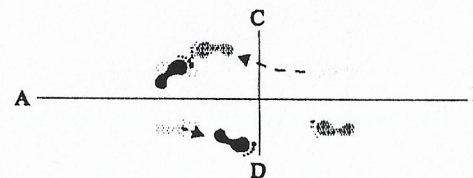
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een rechter meshand-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-1

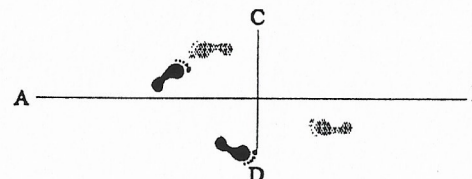


1-stap  
hand



Afb. 3-1/1

Pos. 3-2



serie 4

## oefening 4

## 1-step hand

Begin procedure

Pos. A

Pos. 4-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar AD, vorm een linker L-stand richting AD en maak een linker meshand-blok midden en een rechter binnenwaartse binnenkant meshand-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

(Afbeelding 4-1/1 is dezelfde positie, gezien vanuit C)

Pos. 4-2

Partner 1

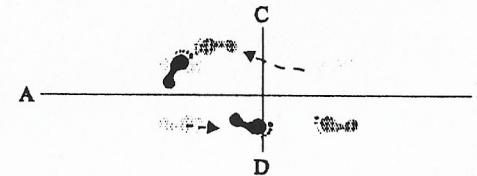
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een rechter neerwaartse rugkant vuist-slag hoog.

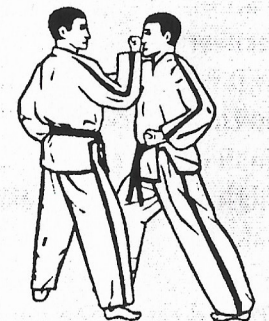
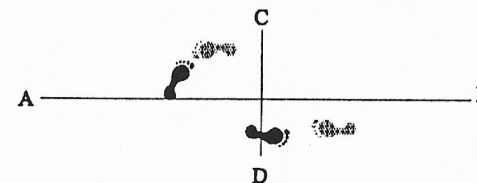
Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-1



Afb. 4-1/1

Pos. 4-2



serie 4

## oefening 5

1-step  
hand

Begin procedure

Pos. A

Pos. 5-1

Partner 1

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar B, vorm een linker L-stand richting B en maak een linker voorarm-blok midden en een rechter binnenwaartse elleboog-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

(Afbeelding 5-1/1 is dezelfde positie, gezien vanuit C)

Pos. 5-2

Partner 1

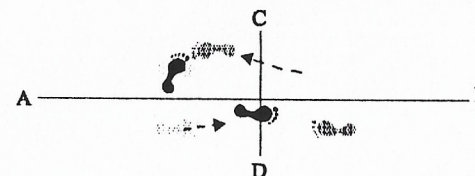
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Maak een overstapdraai, slip naar B, vorm een rechter L-stand richting A en maak een rechter zijwaartse elleboog-stoot midden.

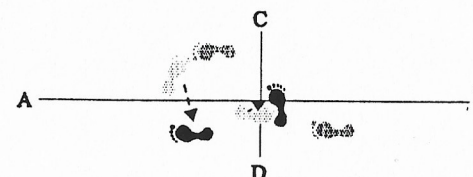
Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-1



Afb. 5-1/1

Pos. 5-2



serie 4