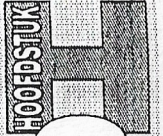




6.3.2



## **1-stap Sparring Springtechnieken serie 2**

### **Uitwerking**

De aanvaller voert een vuist-stoot midden uit.

De verdediger ontwijkt maakt een tegen-aanval met een **gesprongen voettechniek**.

De structuur van deze serie wijkt af van de voorgaande Partner-oefeningen.

Deze serie bestaat uit drie Set's:

Eerste Set	inslippen
Tweede Set	inspringen
Derde Set	opspringen

### **Doel**

Het toepassen van gesprongen voet-technieken.

**Eén-stap Sparring  
Spring-technieken serie 2**

In iedere Set worden de volgende voettechnieken uitgevoerd:

voorwaartse-trap  
zijwaartse-trap  
rondwaartse-trap  
haak-trap  
achterwaartse-trap

op midden- of hoog-hoogte.

Een examen zal een aantal verschillende technieken bevatten uit iedere Set.

### Begin procedure

Pos. A

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

Afbeelding gezien vanuit D.

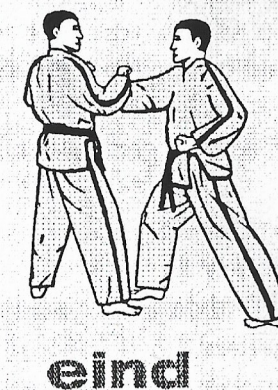
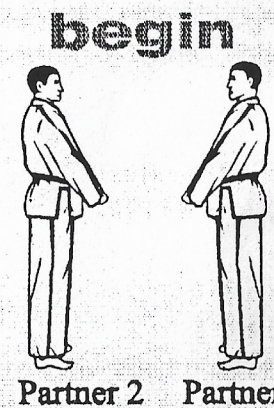
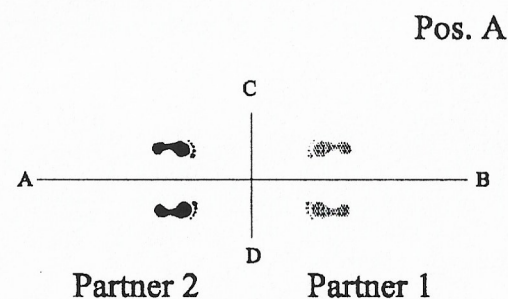
Eind

Partner 1 blijft in dezelfde positie.

Na de gesprongen voettechniek landt Partner 2 in een L-stand en vormt een neutrale houding.

Afbeelding gezien vanuit D.

## 1-step spring



serie 2

## Set 1

### Inslippende voettechniek.

#### Uitwerking

Vanuit de **Begin Positie** maakt de **aanvaller** een vuist-stoot midden in een loop-stand naar voren. De **verdediging** ontwijkt met een slippende beweging achteruit of opzij naar een verdedigende-houding. Van hieruit wordt een tegenaanval gedaan met een inslippende voettechniek.

De richting en houding c.q stand van de verdediging wordt niet voorgeschreven. De tegenaanval bestaat uit de vijf genoemde trappen; in-(of uit)slippend uitgevoerd.

### Voorbeeld 1.1

#### Begin procedure

Pos. A

Pos. 1.1-1

Partner 1

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

Partner 2

Slip naar A, vorm een rechter L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1.1-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

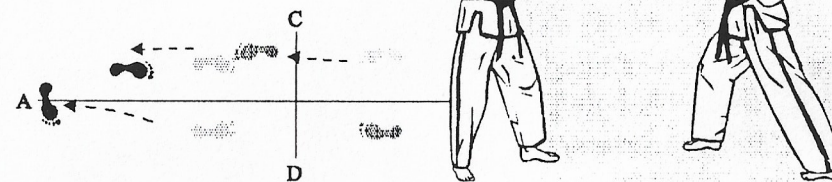
Partner 2

Slip naar B en maak een rechter voorwaartse-trap midden.

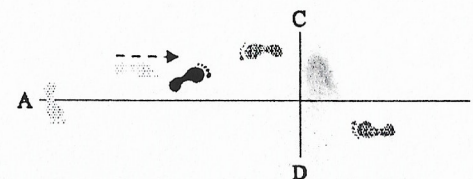
Afbeelding gezien vanuit D.

## 1-step spring

Pos. 1.1-1



Pos. 1.1-2



### Variatie

De verdedigende-houding kan ook een andere stand, b.v. zit- of achterbeen-stand. De vijf trappen kunnen zowel rechts als links of met het voorste been uitgevoerd worden.

## Set 2

### Inspringende voettechniek

#### Uitwerking

De **aanvaller** stapt naar voren en maakt een **vuist-stoot** midden.

De **verdediger** slipt achteruit of opzij naar een verdedigende-houding en maakt een tegenaanval met een inspringende voettechniek.

De verdediger ontwijkt en komt op vrij grote afstand van de aanvaller te staan. De tegenaanval is een gesprongen voet-techniek waarbij hoogte gewonnen en afstand overbrugd moet worden. Er mag een extra stap toegevoegd worden om de aanvaller te bereiken.

#### Voorbeeld 2.1

#### Begin procedure

Pos. A

#### Pos. 2.1-1

#### Partner 1

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

#### Partner 2

Slip naar A, vorm een rechter achterbeen-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-**blok** midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 2.1-2

#### Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

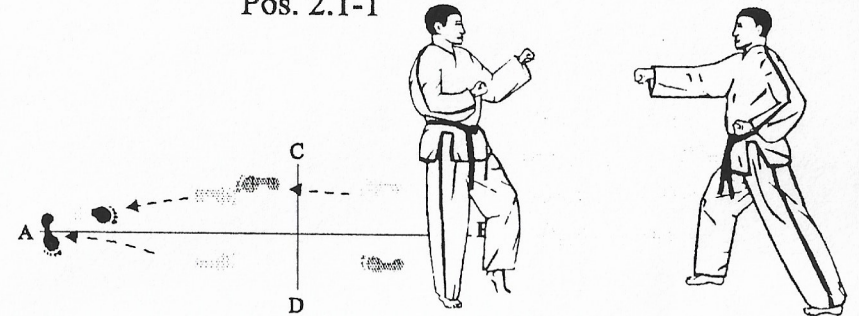
#### Partner 2

Plaats de rechter voet naar B, spring op richting B en maak een linker zijwaartse-**trap** midden, in de lucht uitgevoerd.

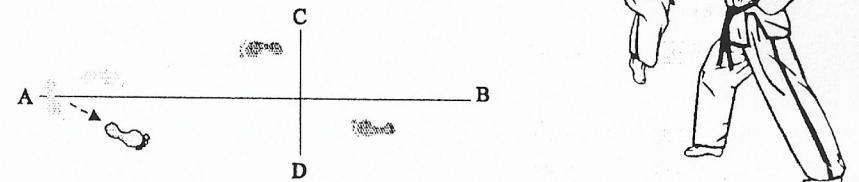
Afbeelding gezien vanuit D.

## 1-step spring

Pos. 2.1-1



Pos. 2.1-2



### Variatie

De verdediging kan achteruit of opzij slippen. In deze Set kunnen alle vijf trappen rechts en links uitgevoerd worden en als wissel-trap.

### Set 3

#### Opspringende voettechniek

#### Uitwerking

Voor de aanvaller gelijk aan de eerste twee Set's. De verdediger slipt naar een verdedigende-houding en maakt een opspringende voettechniek.

Het verschil met de situatie in de tweede Set is, dat de verdediger dichterbij de aanvaller blijft en vanuit deze (moeilijke) positie een gesprongen-trap maakt, die meer de bedoeling heeft om hoogte te maken als om afstand te overbruggen.

#### Voorbeeld 3.1

#### Begin procedure

Pos. A

#### Pos. 3.1-1

#### Partner 1

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

#### Partner 2

Slipt naar A, vorm een rechter L-stand richting B en neem een houding aan met een voorarm verdedigings-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 3.1-2

#### Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

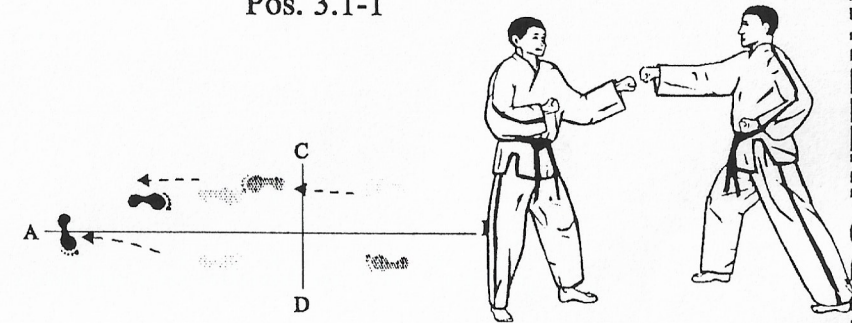
#### Partner 2

Spring op en maak een rechter rondwaartse-trap midden, in de lucht uitgevoerd.

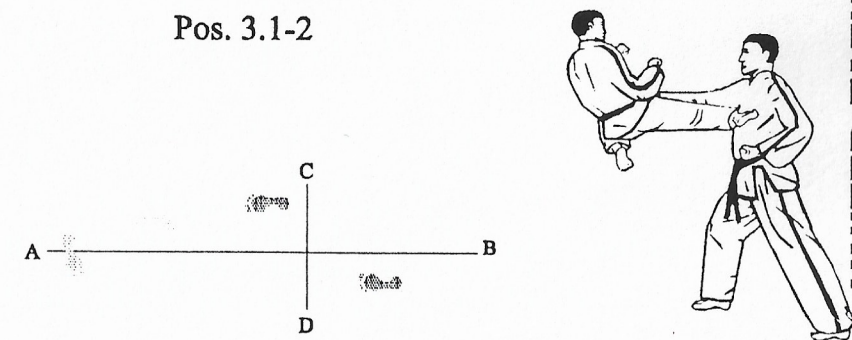
Afbeelding gezien vanuit D.

## 1-stap spring

Pos. 3.1-1



Pos. 3.1-2



#### Variatie

De verdediger slipt achteruit of opzij naar een relatief korte stand (achterbeen-, L-stand enz.).

Alle vijf voettechnieken kunnen zowel rechts als links gebruikt worden, ook met een wissel-sprong.