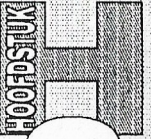




6.4.2



Twee-step Sparring serie 2

Uitwerking

De aanval bestaat uit:

drie maal een handtechniek met een
voorwaartse-trap en
twee maal een voorwaartse-trap met
daarna een handtechniek.

De verdediging gebruikt van een hand-
blokkering en maakt een tegenaanval met
een hand- of voet-techniek.

Doel

Het combineren van meerdere aanvals- en
verdedigingstechnieken.

Begin procedure

Pos. A

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. C

Partner 1

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

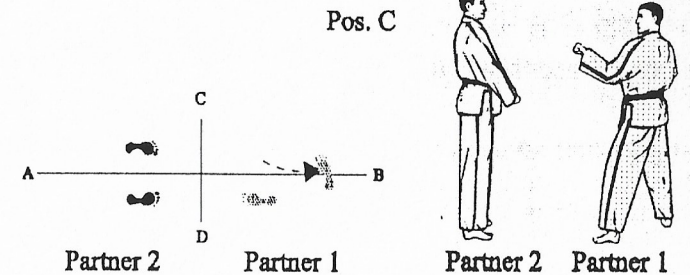
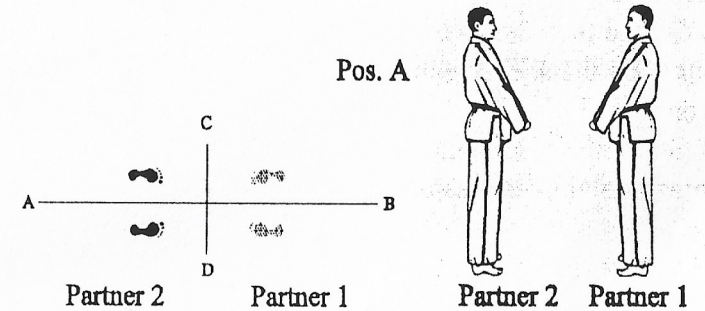
Geef het gereed-teken.

Partner 2

Blijf in dezelfde positie en geef het gereed-teken.

Afbeelding gezien vanuit D.

2-stap



oefening 1

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

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 A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-2

Partner 1

Maak een linker voorwaartse-trap laag.

Partner 2

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker L-stand richting B en maak een rechter meshand-blok laag.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-3

Partner 1

Zet de linker voet naar A, vorm een rechter L-stand richting A en neem een neutrale-houding aan.

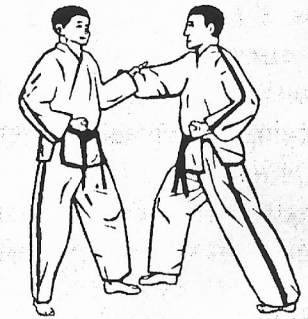
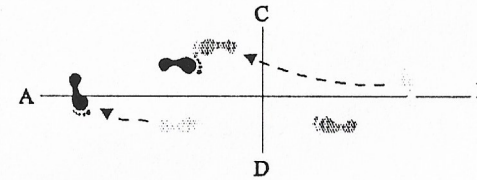
Partner 2

Maak een voetwissel, door de rechter voet terug te halen naar A en maak een linker voorwaartse-trap midden.

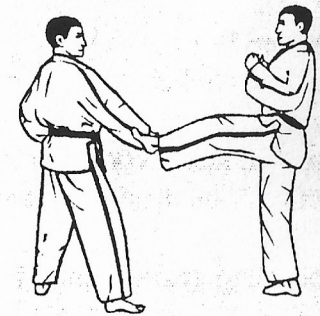
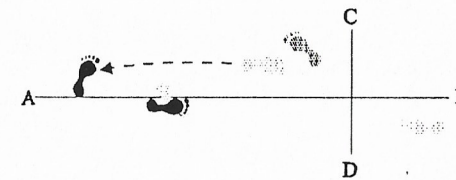
Afbeelding gezien vanuit D.

2-step

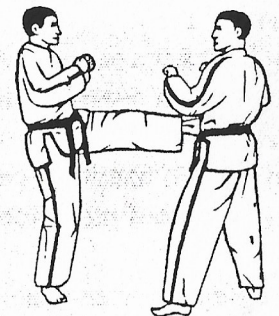
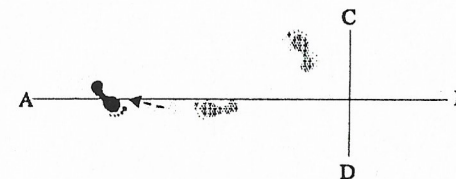
Pos. 1-1



Pos. 1-2



Pos. 1-3



serie 2

oefening 2

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

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 A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-2

Partner 1

Maak een linker voorwaartse-trap laag.

Partner 2

Plaats de linker voet naar A, vorm een rechter loopstand richting B en maak een neerwaarts voorarm X-blok.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-3

Partner 1

Zet de linker voet naar A, vorm een rechter L-stand richting A en neem een neutrale-houding aan.

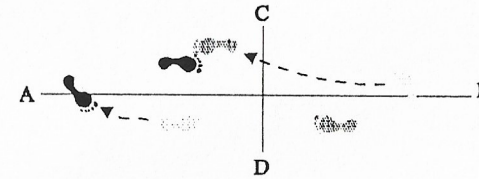
Partner 2

Slip naar B, handhaaf een rechter loopstand en maak een verticale stoot met twee vuisten hoog.

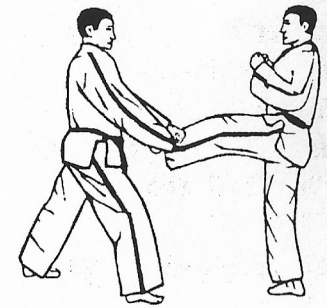
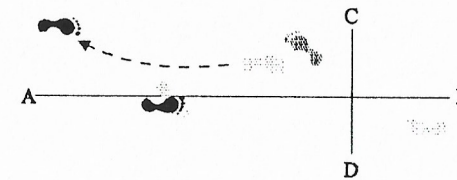
Afbeelding gezien vanuit D.

2-step

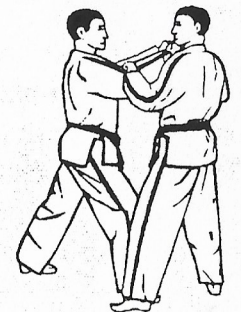
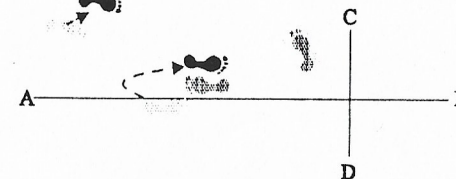
Pos. 2-1



Pos. 2-2



Pos. 2-3



serie 2

oefening 3

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

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 A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-2

Partner 1

Maak een linker voorwaartse-trap laag.

Partner 2

Plaats de linker voet naar AC, vorm een rechter L-stand richting AC en maak een rechter voorarm-blok laag.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-3

Partner 1

Zet de linker voet naar A, vorm een rechter L-stand richting A en neem een neutrale-houding aan.

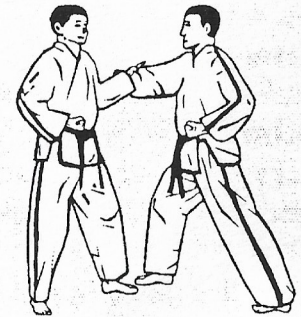
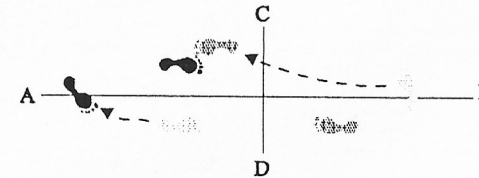
Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een linker vuist-stoot hoog.

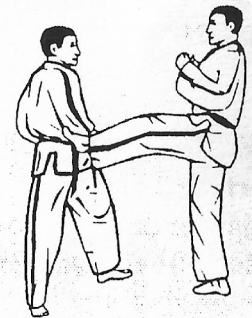
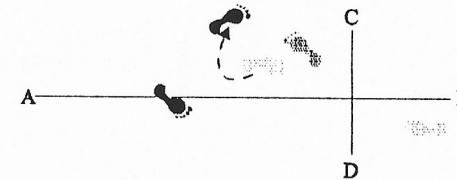
Afbeelding gezien vanuit D.

2-step

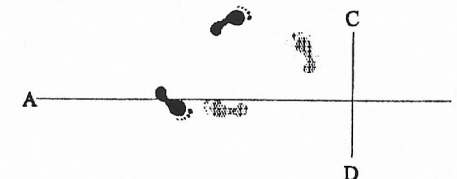
Pos. 3-1



Pos. 3-2



Pos. 3-3



serie 2

oefening 4

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 4-1

Partner 1

Maak een rechter voorwaartse-trap laag.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok laag.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

Zet de rechter voet naar A en plaats de linker voet naar A, vorm een rechter L-stand richting A en maak een linker meshand-slag midden.

Partner 2

Stap met de linker voet terug in een rechter achterbeen-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

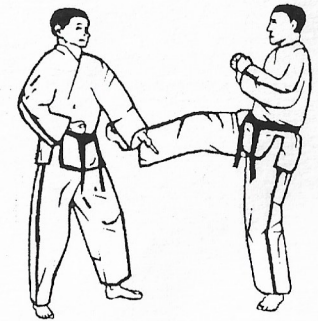
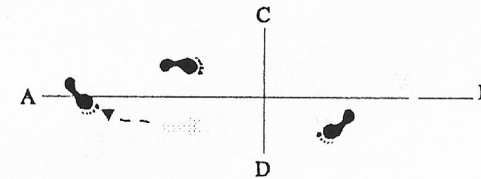
Partner 2

Maak een linker zijwaarts voorwaartse-trap midden.

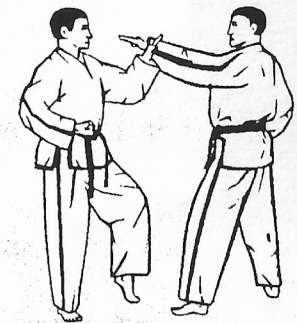
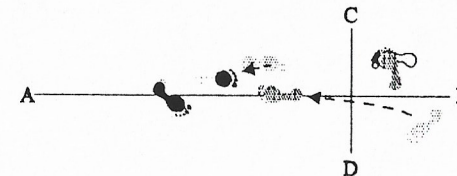
Afbeelding gezien vanuit D.

2-stap

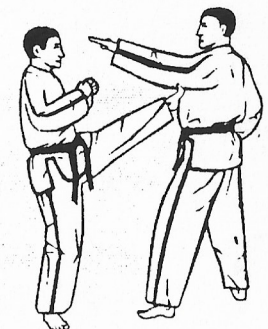
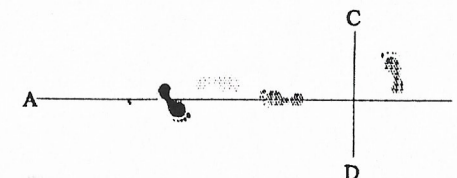
Pos. 4-1



Pos. 4-2



Pos. 4-3



serie 2

oefening 5

Begin procedure
Pos. A en Pos. C

Pos. 5-1

Partner 1

Maak een rechter voorwaartse-trap laag.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok laag.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

Partner 1

Spring naar A, vorm een rechter X-stand richting A en maak een rechter zijwaartse rugkant vuist-slag hoog.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

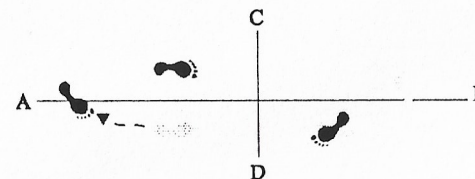
Partner 2

Maak een rechter zijwaartse-trap midden.

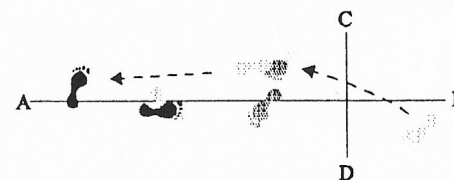
Afbeelding gezien vanuit D.

2-step

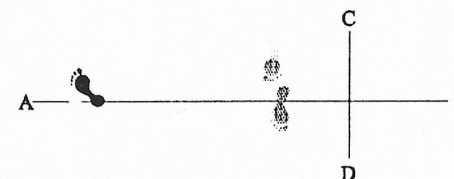
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



serie 2