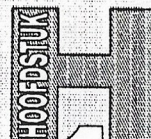




# 6.3.1



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

### **Uitwerking**

De aanval voert vijf maal een vuist-stoot midden uit.

De verdediging maakt een blokkering met een handtechniek en een tegen aanval met een gesprongen **handtechniek**.

De serie wordt zowel links als rechts uitgevoerd.

### **Doel**

Het toepassen van gesprongen hand-technieken.

## Begin procedure

Pos. A

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

Afbeelding gezien vanuit D.

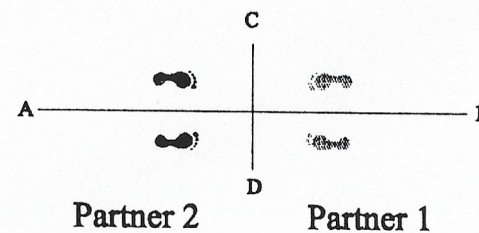
Eind (landing na de sprong)

Partner 1

Blijf in dezelfde positie

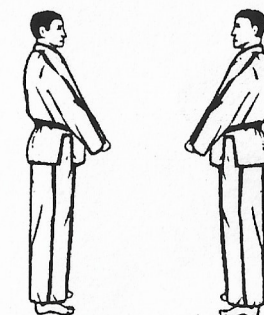
Na de gesprongen handtechniek landt Partner 2 in een L-stand en neem een neutrale-houding aan.

Afbeelding gezien vanuit D.

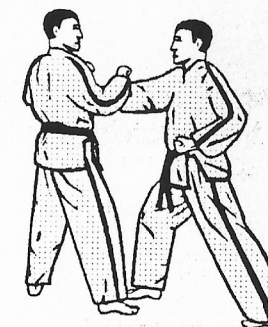


Pos. A

## 1-step spring



Partner 2 Partner 1  
**begin**



**eind**

## oefening 1

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-2

Partner 1

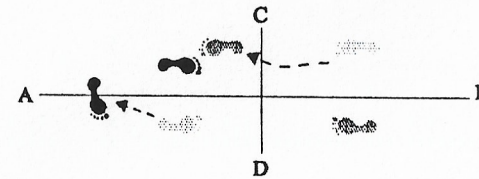
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

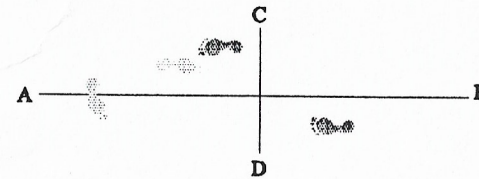
Spring op en maak een linker vuist-stoot midden, in de lucht uitgevoerd.

Afbeelding gezien vanuit D.

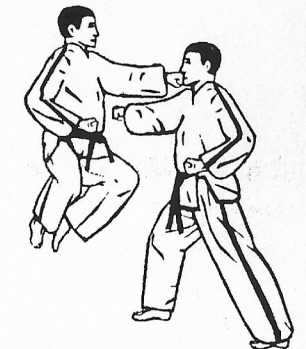
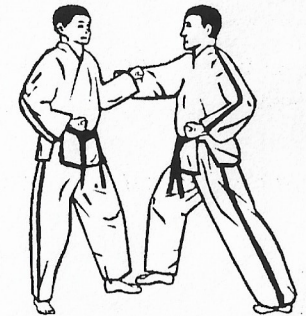
Pos. 1-1



Pos. 1-2



1-step  
spring



## oefening 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-2

Partner 1

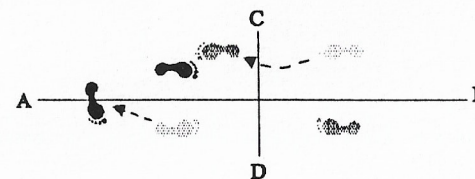
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

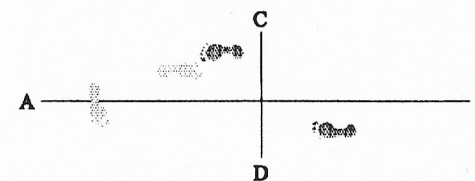
Spring op en maak een rechter vinger-steek midden, in de lucht uitgevoerd.

Afbeelding gezien vanuit D.

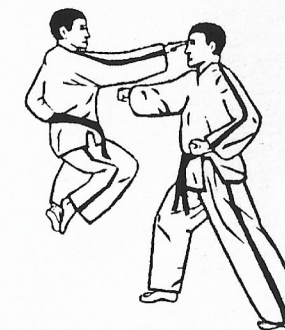
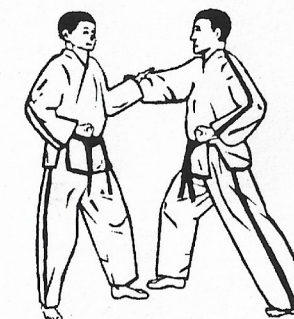
Pos. 2-1



Pos. 2-2



# 1-step spring



## oefening 4

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

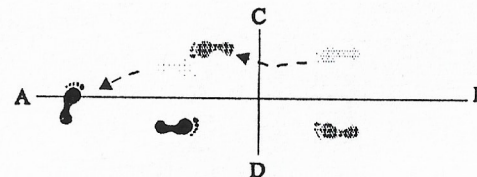
Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

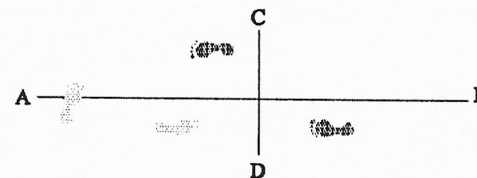
Spring op en maak een opeenvolgende handtechniek van  
a: een rechter rugkant vuist-slag hoog (Pos. 4-2/1) en  
b: een rechter rugkant vuist-slag midden (Pos. 4-2/2), beiden in de lucht uitgevoerd.

Beide afbeeldingen gezien vanuit D.

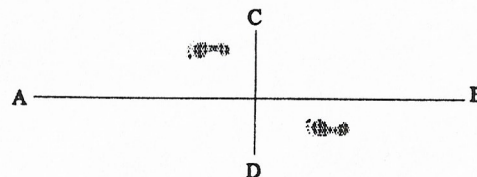
Pos. 4-1



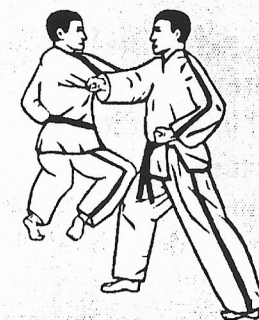
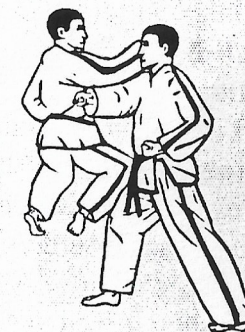
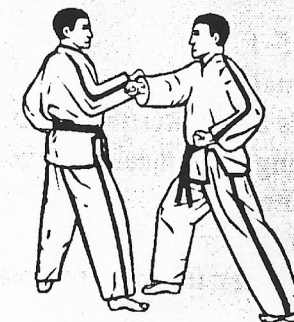
Pos. 4-2/1



Pos. 4-2/2



# 1-step spring



## serie 1

## oefening 5

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Spring op en maak een linker zijwaartse elleboog-stoot hoog, in de lucht uitgevoerd.

Afbeelding gezien vanuit D.

(land in een rechter L-stand richting A in de neutrale houding, zie afbeelding Pos. 5-2/1, gezien vanuit D)

Pos. 5-3

Partner 1

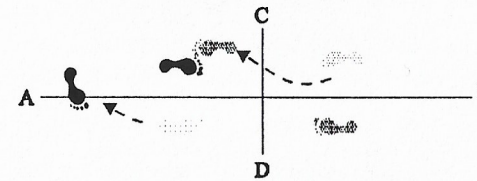
Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

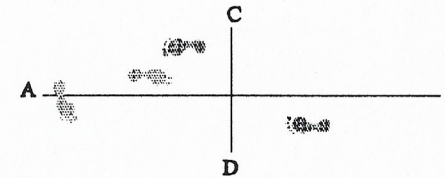
Spring op (draai rechtsom) en maak een rechter elleboog-stoot hoog, in de lucht uitgevoerd.

Afbeelding gezien vanuit D.

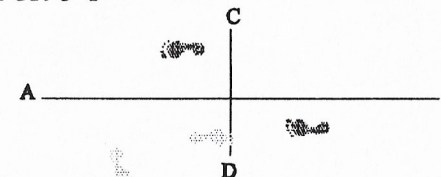
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



# 1-step spring

