

6.4.3

### **Twee-stap Sparring serie 3**

#### **Uitwerking**

De aanval bestaat uit:

- een aanval met een vuist-  
stoot midden gevolgd door een  
zijwaartse-trap (3x),
- een zijwaartse-trap met een  
handtechniek (1x) en
- een zijwaartse-trap met een haak-  
trap(1x).

De verdediging maakt gebruik van hand-  
blokkeringen en hand-en voettechnieken  
als tegenaanval.

#### **Doel**

Het combineren van meerdere aanvals- en  
verdedigingstechnieken.

**Twee-stap Sparring**  
**serie 3**

## 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.

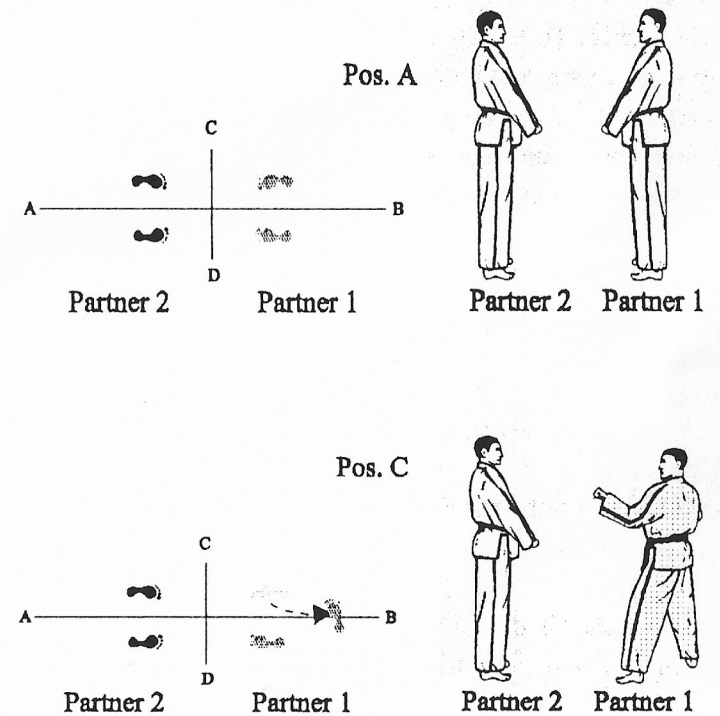
Geef het gereed-teken.

#### **Partner 2**

Blijf in dezelfde positie en geef het gereed-teken.

Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-step



## 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 zijwaartse-trap midden.

Partner 2

Plaats de linker voet naar A, vorm een linker L-stand richting B en maak een neerwaarts dubbel palm-blok.

Afbeelding gezien vanuit D.

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

Pos. 1-3

Partner 1

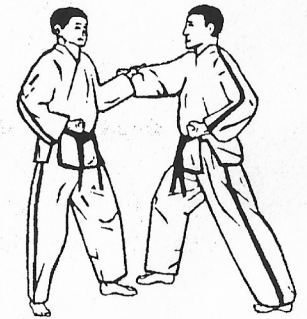
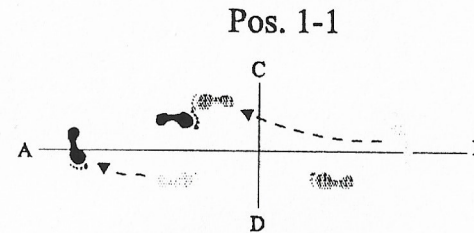
Zet de linker voet naar A, vorm een rechter L-stand richting A en neem een neutrale-houding aan.

Partner 2

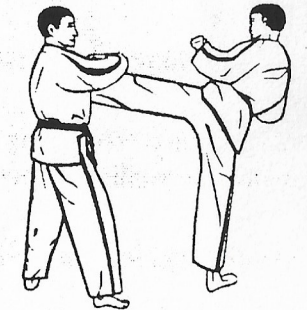
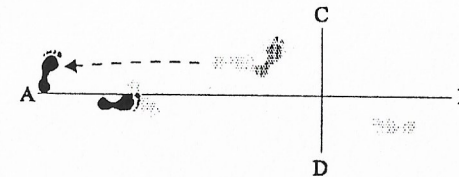
Zet de rechter voet terug naar A en maak een linker ronde-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-step

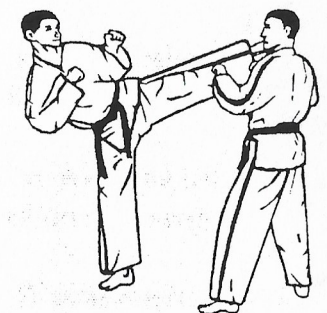
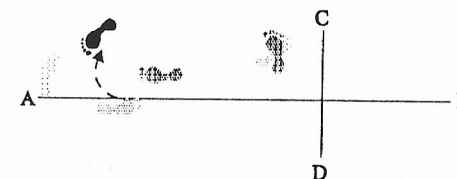


Pos. 1-2



Afb. 1-2/1

Pos. 1-3



## serie 3

## 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 zijwaartse-trap midden.

Partner 2

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

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.

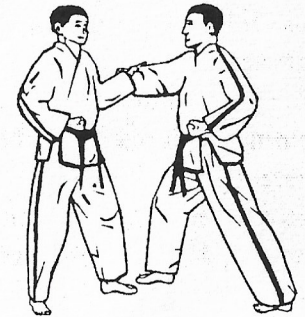
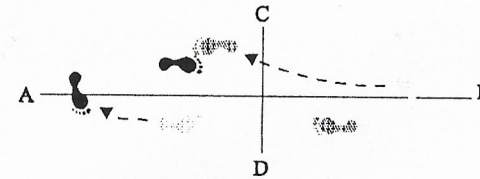
Partner 2

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

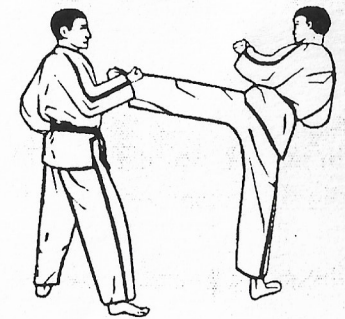
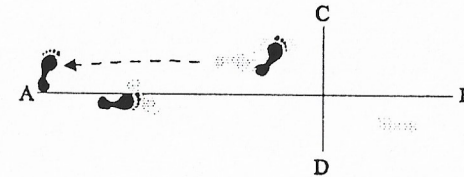
Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-step

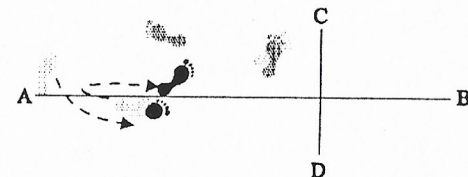
Pos. 2-1



Pos. 2-2



Pos. 2-3



serie 3

## 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 zijwaartse-trap midden.

Partner 2

Slip naar A, vorm een rechter achterbeen-stand en maak een linker neerwaarts meshand-blok midden.

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.

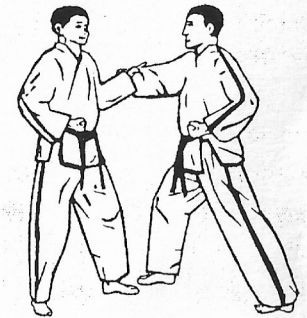
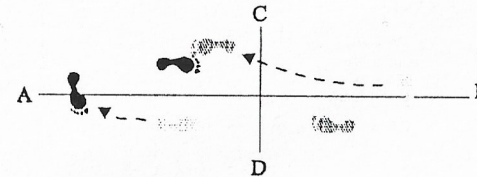
Partner 2

Plaats de linker voet naar A en maak een rechter achterwaartse-trap hoog.

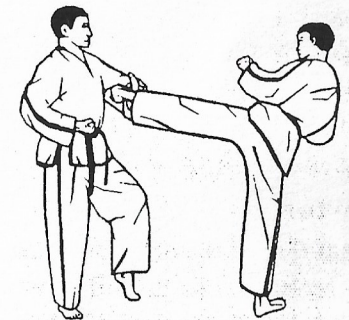
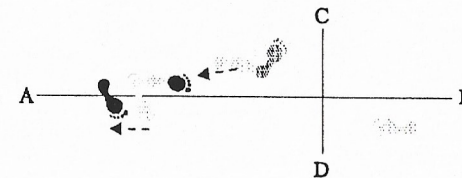
Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-step

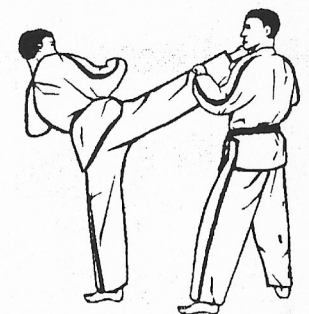
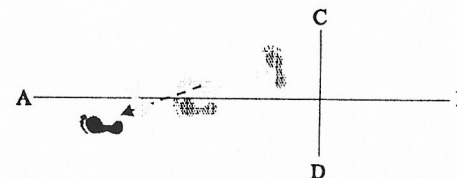
Pos. 3-1



Pos. 3-2



Pos. 3-3



## serie 3

## oefening 4

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 4-1

Partner 1

Maak een rechter zijwaartse-trap midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker neerwaarts palm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

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

Partner 2

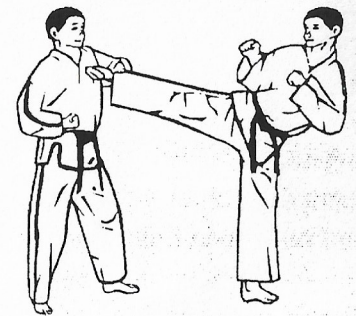
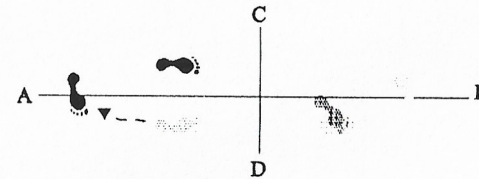
Haal de linker voet terug naar A (naast de rechter voet), plaats de rechter voet naar B, vorm een linker L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden en een rechter opwaartse vuist-stoot midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

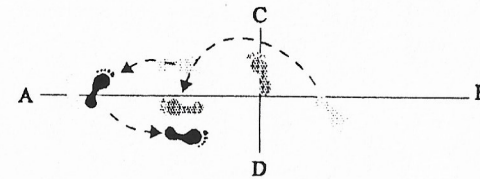
(afbeelding 4-2/1 is dezelfde positie, gezien vanuit C).

2-step

Pos. 4-1



Pos. 4-2



Afb. 4-2/1

## oefening 5

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 5-1

Partner 1

Maak een rechter zijwaartse-trap midden.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker neerwaarts palm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

Partner 1

Zet de rechter voet naar A en maak een linker haak-trap hoog (draai linksom).

Partner 2

Haal met de linker voet terug, vorm een rechter achterbeenstand richting B en maak een linker meshand-blok hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-3

Partner 1

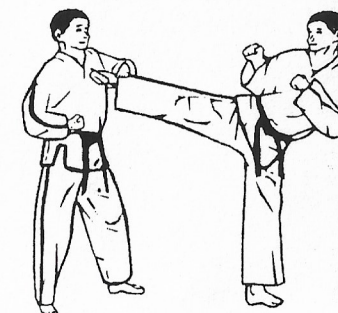
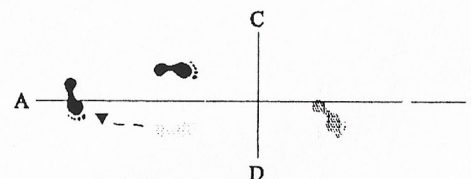
Zet de linker voet naar A, vorm een rechter L-stand richting A en neem een verdedigings-houding aan.

Partner 2

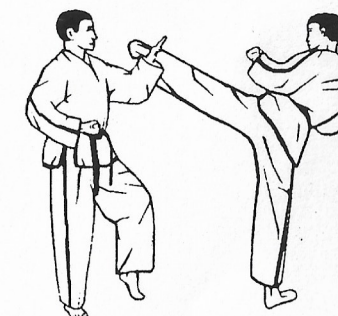
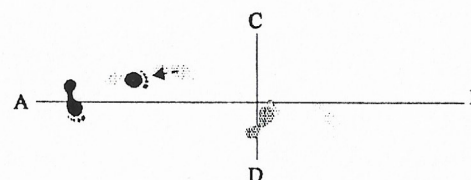
Maak een rechter ronde-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

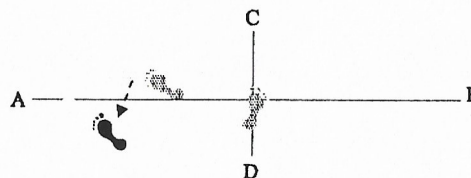
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



serie 3