

五

6.1.3

HOOFDSTUK

Eén-stap Sparring Hand-technieken serie 3

Uitwerking

De vijf aanvallen zijn ieder een vuist-stoot midden.

De verdediger blokkeert met een tegengestelde handtechniek en er volgt een tegenaanval met een handtechniek.

Doel

Het aanleren van tegenovergestelde afweren.

**Eén-stap Sparring
Hand-technieken serie 3**

Begin procedure

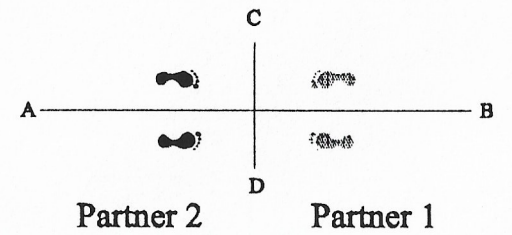
Pos. A

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

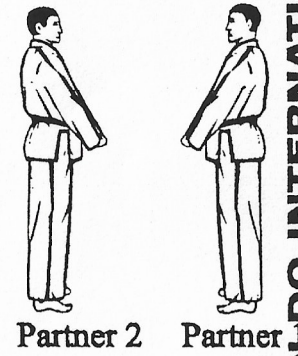
Partner 1 geef het gereedteken.

Partner 2 geef het gereedteken.

Afbeelding gezien vanuit D



1-step hand



oefening 1

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

Maak een dubbelstap met rechts richting AC (plaats de rechter voet naar A en plaats de linker voet naar AC) vorm een rechter L-stand richting AC en maak een rechter voorarm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Slip naar AC, vorm een zitstand richting DB en maak een linker vuist-stoot midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

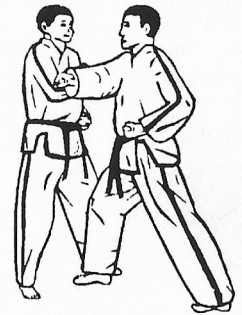
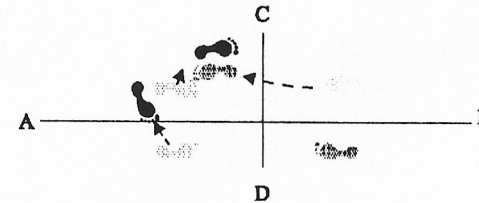
Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een rechter vuist-stoot midden.

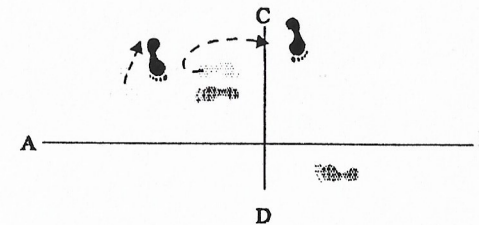
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

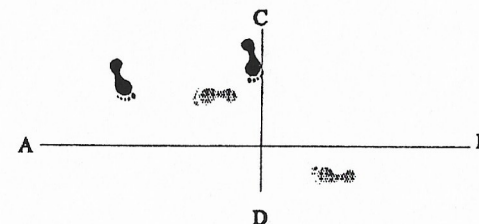
Pos. 1-1



Pos. 1-2



Pos. 1-3



serie 3

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een rechter vinger-steek hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

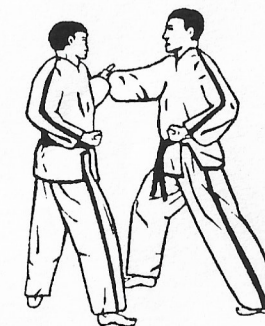
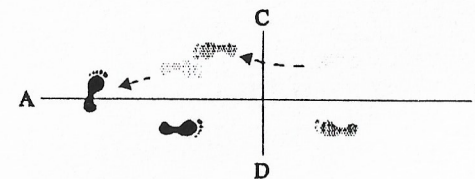
Partner 2

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

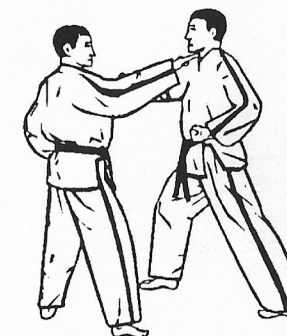
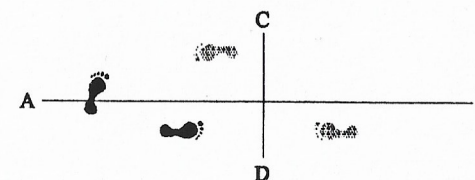
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

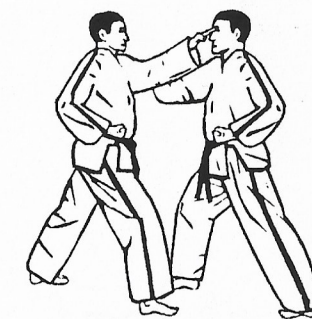
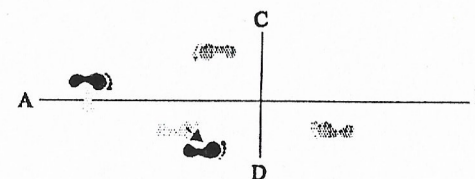
Pos. 2-1



Pos. 2-2



Pos. 2-3



serie 3

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 hoog.

Partner 2

Plaats de linker voet naar A en plaats de rechter voet naar A, vorm een linker achter-been stand richting B en maak een linker meshand-blok hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Stap met de rechter voet over in een linker L-stand richting B en maak een rechter neerwaartse meshand-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

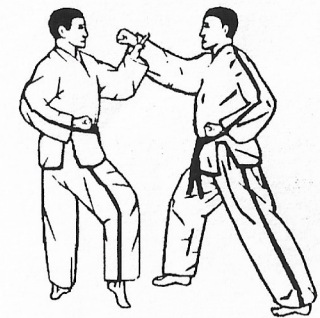
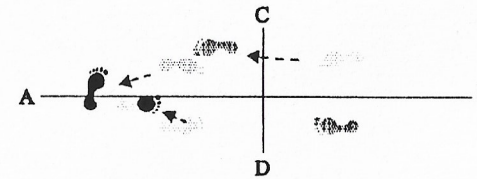
Partner 2

Slip naar A, handhaaf een linker L-stand en maak een linker opwaartse vuist-stoot midden. De rechter (contra)hand gaat naar borst midden.

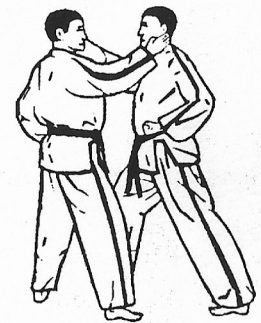
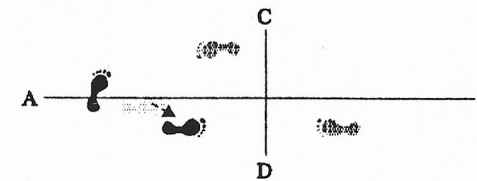
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

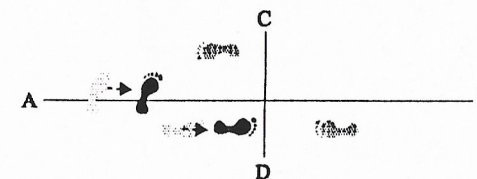
Pos. 3-1



Pos. 3-2



Pos. 3-3



serie 3

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 hoog.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Slip naar B, vorm een linker L-stand richting B en maak een rechter rugkant vuist-slag midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

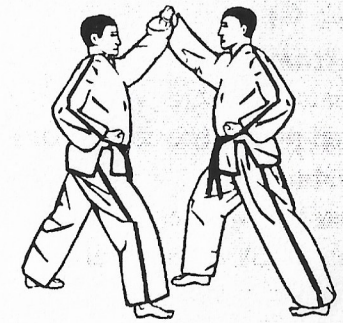
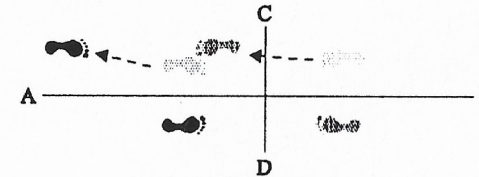
Partner 2

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

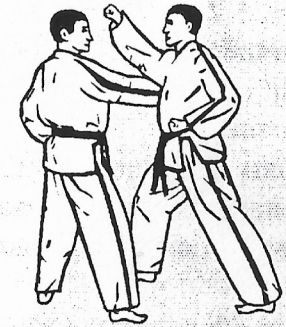
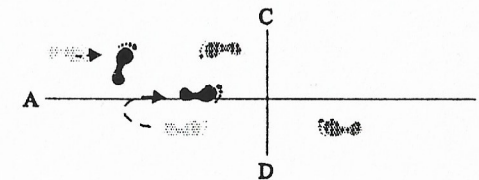
Afbeelding gezien vanuit D.

1-stap hand

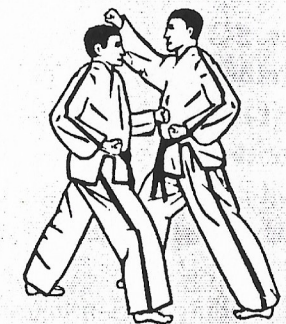
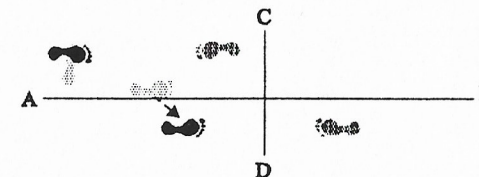
Pos. 4-1



Pos. 4-2



Pos. 4-3



serie 3

oefening 5

Begin procedure

Pos. A

Pos. 5-1

Partner 1

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

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

Plaats de rechter voet naar AC (draai linksom), vorm een zitstand richting CA en maak een linker achterwaartse elleboog-stoot midden, ondersteund met de rechter hand-palm.

Afbeelding gezien vanuit D (afb. 5-2/1 gezien vanuit C).

Pos. 5-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

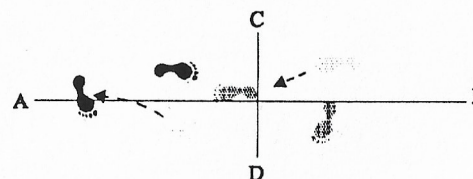
Partner 2

Blijf in dezelfde positie en maak een rechter achterwaartse elleboog-stoot midden, ondersteund met de linker hand-palm.

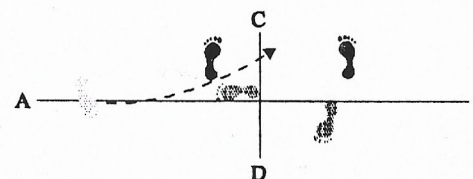
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

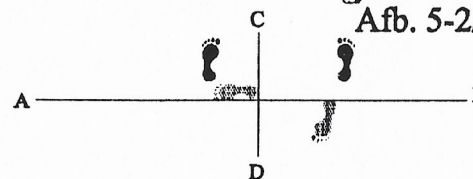
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



Afb. 5-2/1

