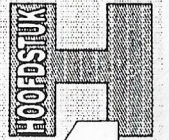




6.4.4



Twee-stap Sparring serie 4

Uitwerking

De aanvaller voert de volgende technieken uit:

vuist-stoot midden met een
rondwaartse-trap (3x) en
rondwaartse-trap gevolgd door
een (gedraaide) haak-trap (2x)

De verdediger blokkeert en voert een tegenaanval uit.

Doel

Het combineren van meerdere aanvals- en verdedigings-technieken.

**Twee-stap Sparring
serie 4**

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

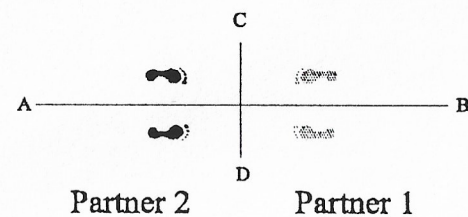
Plaats de rechter voet naar B, vorm een rechter L-stand richting A en neem een houding aan met en voorarm verdedigings-blok midden.

Geef het gereed-teken.

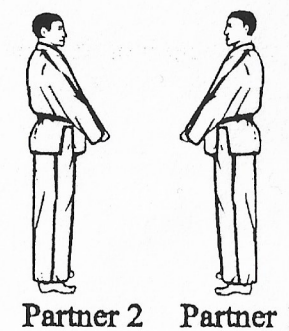
Partner 2

Blijf in dezelfde positie en geef het gereed-teken.

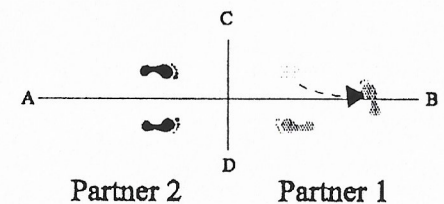
Afbeelding gezien vanuit D.



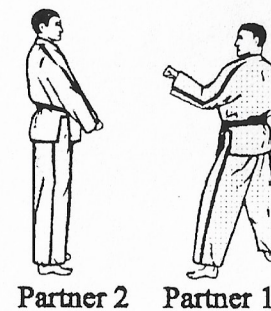
Pos. A



Partner 2 Partner 1



Pos. C



Partner 2 Partner 1

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 rondwaartse-trap hoog.

Partner 2

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

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.

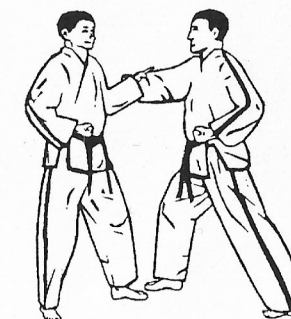
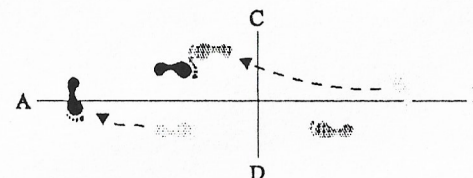
Partner 2

Plaats de linker voet naar AC en maak een rechter zijwaartse-trap hoog.

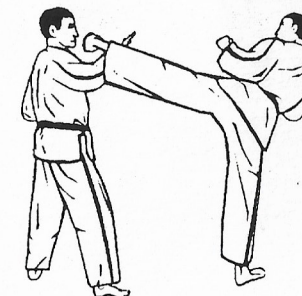
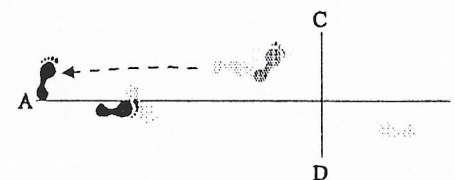
Afbeelding gezien vanuit D.

2 stap

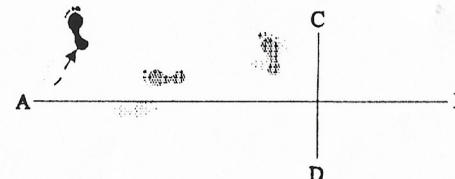
Pos. 1-1



Pos. 1-2



Pos. 1-3



serie 4

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 rondwaartse-trap hoog.

Partner 2

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

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.

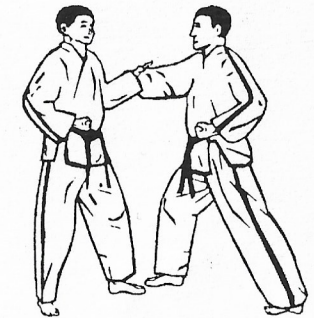
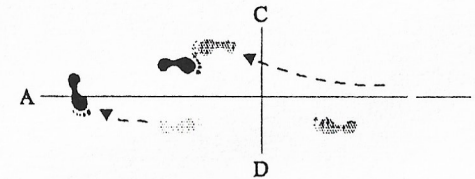
Partner 2

Slip naar B, handhaaf een linker L-stand en maak een rechter meshand-slag midden.

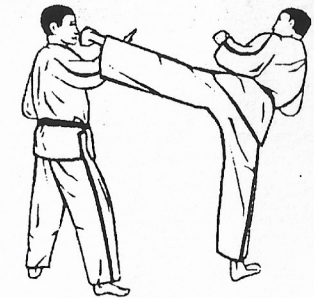
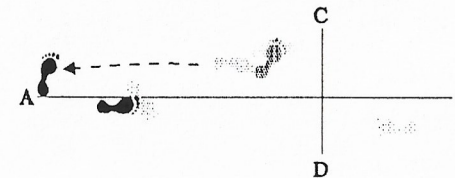
Afbeelding gezien vanuit D.

2 stap

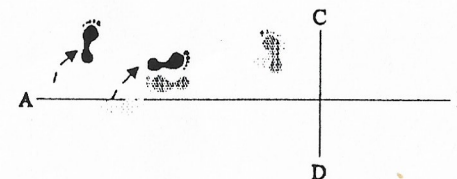
Pos. 2-1



Pos. 2-2



Pos. 2-3



serie 4

Pos. 2-4

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

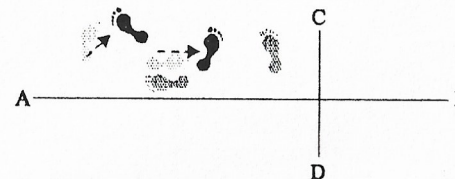
Slip naar B, vorm een rechter L-stand richting A en maak een rechter zijwaartse elleboog-stoot midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

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

2 stap

Pos. 2-4



Afb. 2-4/1

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-2

Partner 1

Maak een linker rondwaartse-trap hoog.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D

Pos. 3-3

Partner 1

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

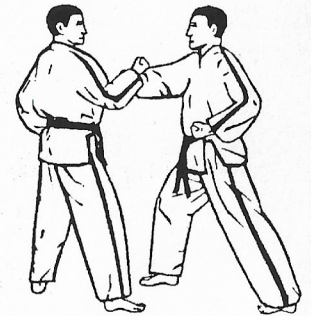
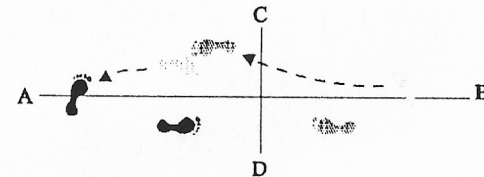
Partner 2

Haal de linker voet terug naar A en maak een rechter haak-trap hoog (draai rechtsom).

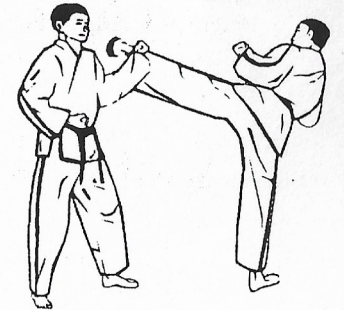
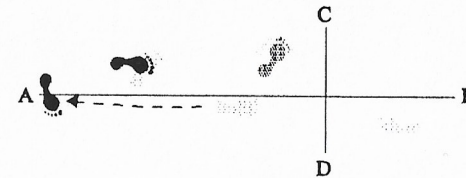
Afbeelding gezien vanuit D.

2 stap

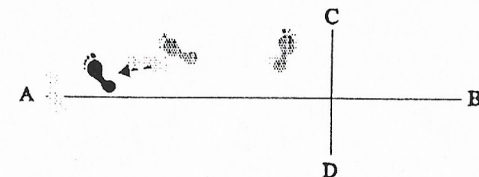
Pos. 3-1



Pos. 3-2



Pos. 3-3



serie 4

oefening 4

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 4-1

Partner 1

Maak een rechter rondwaartse-trap hoog.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

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

Partner 2

Haal de linker voet terug naar DA (draai linksom), vorm een rechter X-stand richting CB en neem een neutrale-houding aan.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4.3

Partner 1

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

Partner 2

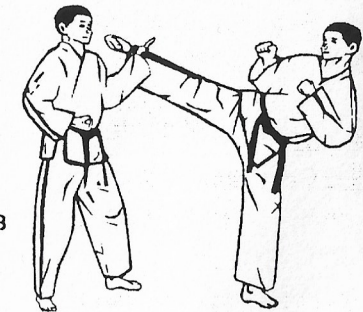
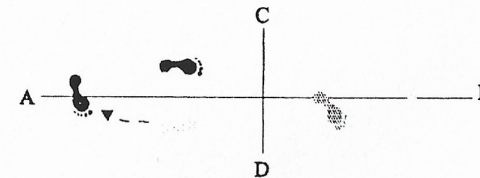
Spring naar B, vorm een rechter X-stand richting CB en maak een rechter rugkant vuist-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

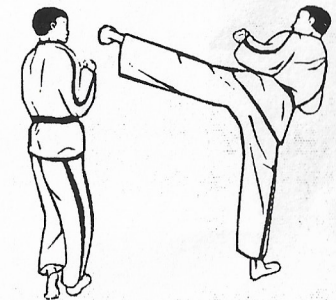
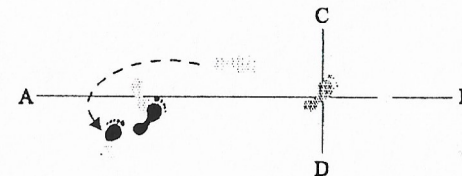
Pos. 4-2 en Pos. 4-3 van Partner 2 uitvoeren in een doorgaande beweging.

2 step

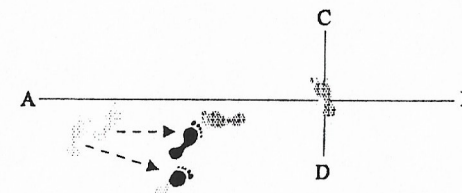
Pos. 4-1



Pos. 4-2



Pos. 4-3



serie 4

oefening 5

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

Pos. 5-1

Partner 1

Maak een rechter rondwaartse-trap hoog.

Partner 2

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

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

Stap met de linker voet terug naar A en maak een rechter voet-blok midden.

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 neutrale-houding aan.

Partner 2

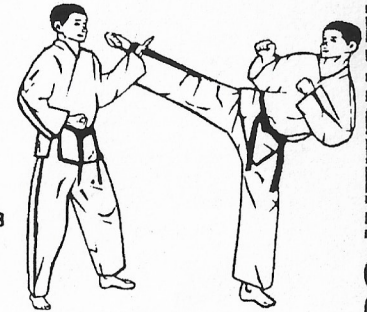
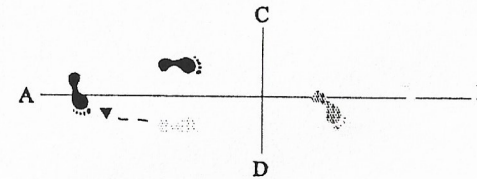
Maak een rechter rondwaartse-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

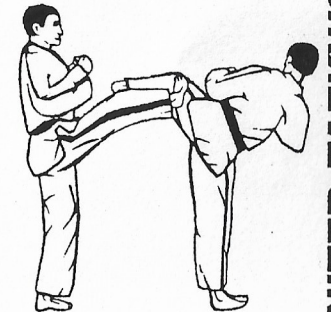
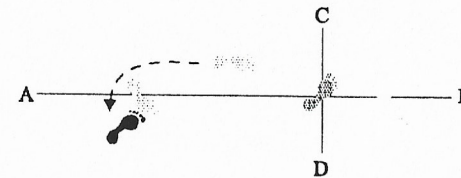
Pos. 5-2 en Pos. 5-3 van Partner 2 uitvoeren als dubbel-trap.

2 stap

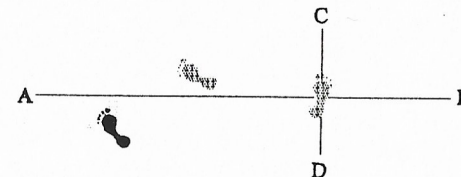
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



serie 4