



# 6.4.1

HOOFDSTUK

## **Twee-stap Sparring serie 1**

### **Uitwerking**

De aanval komt twee maal naar voren en maakt een vuiststoot midden.

De verdedigende Partner blokkeert dit en maakt een tegenaanval met een hand- of een voet-techniek.

### **Doel**

Het combineren van meerdere aanvals- en verdedigingstechnieken.

**Twee-stap Sparring  
serie 1**

## 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 voorarm verdedigings-blok midden.

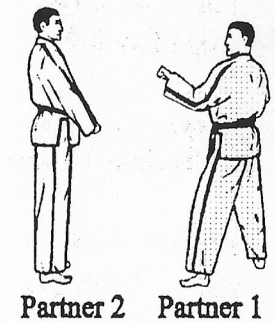
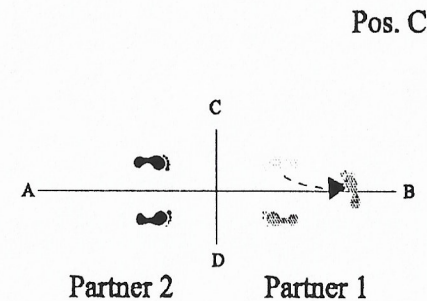
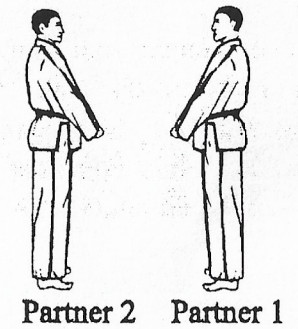
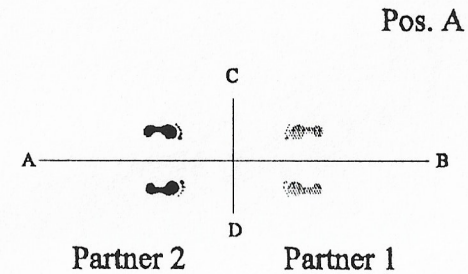
Geef het gereed-teken.

#### **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 voorarm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 1-2

##### Partner 1

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

##### Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 1-3

##### Partner 1

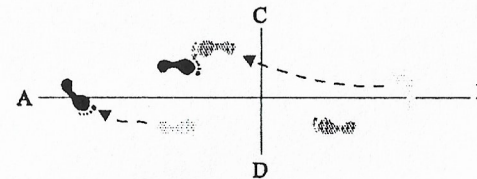
Blijf in dezelfde positie.

##### Partner 2

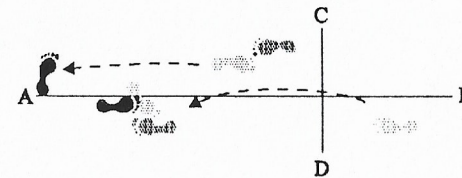
Slip naar B, handhaaf een linker L-stand en maak een zijwaartse vuist-stoot midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

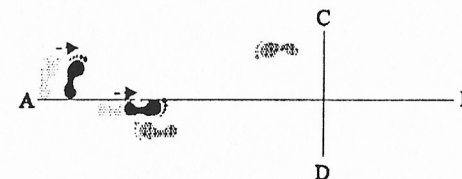
Pos. 1-1



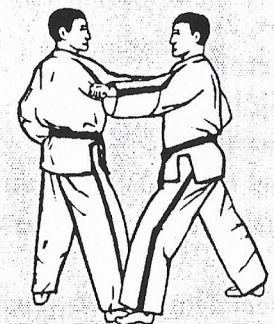
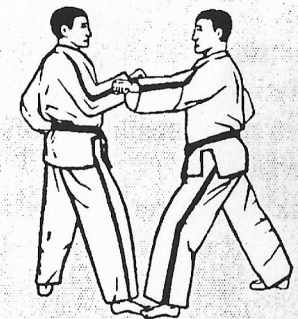
Pos. 1-2



Pos. 1-3



## 2-step



## serie 1

## 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

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

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-3

Partner 1

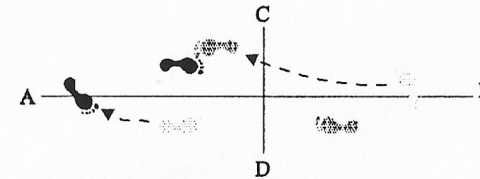
Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

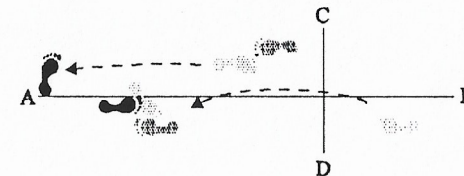
Stap met rechts over in een rechter loopstand richting B en maak een linker vinger-steek hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

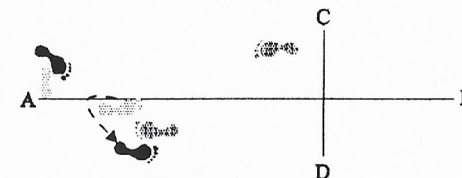
Pos. 2-1



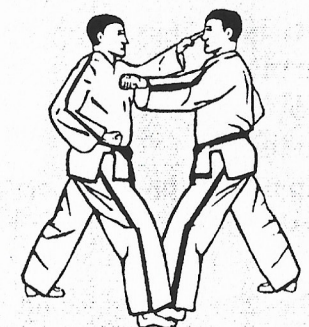
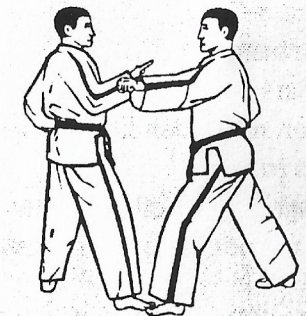
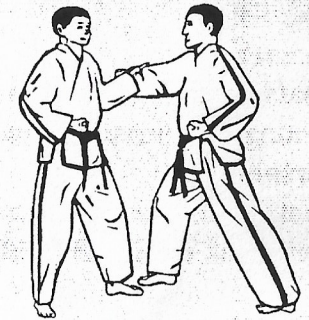
Pos. 2-2



Pos. 2-3



## 2-step



## serie 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 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

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

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-3

Partner 1

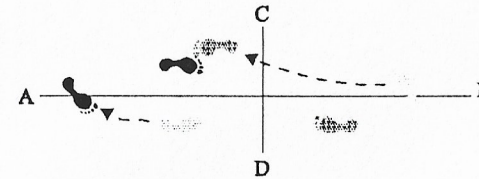
Blijf in dezelfde positie.

Partner 2

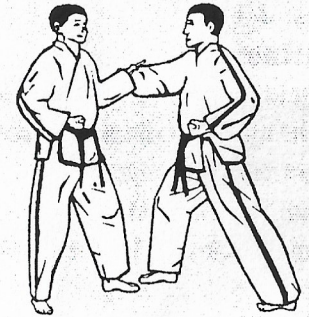
Slip naar B, handhaaf een linker L-stand en maak een rechter meshand-slag midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

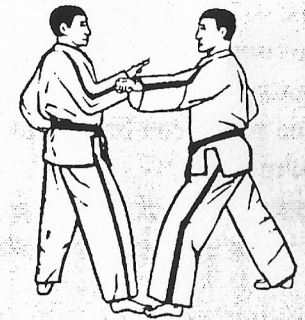
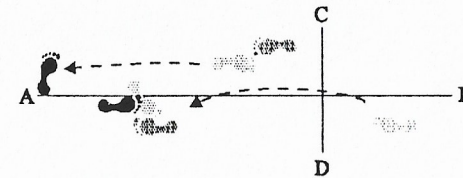
Pos. 3-1



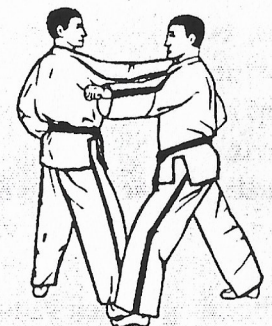
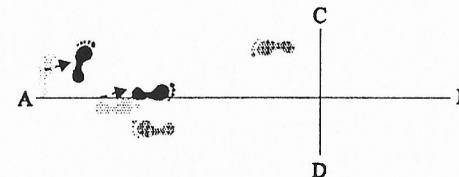
2-step



Pos. 3-2



Pos. 3-3



serie 1

## oefening 4

### Begin procedure

Pos. A en Pos. C

#### 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 meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 4-2

##### Partner 1

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

##### Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

#### Pos. 4-3

##### Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

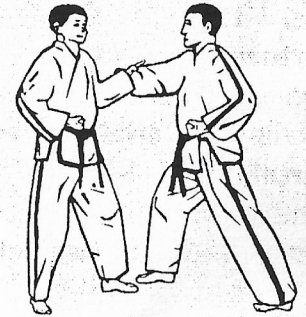
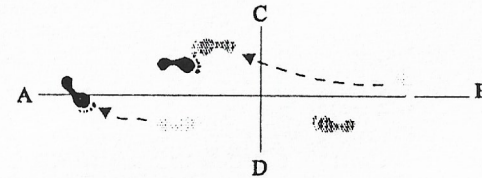
##### Partner 2

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

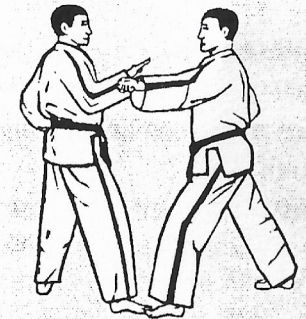
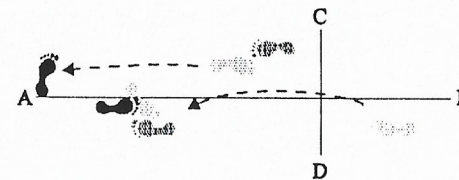
Afbeelding gezien vanuit D.

## 2-stap

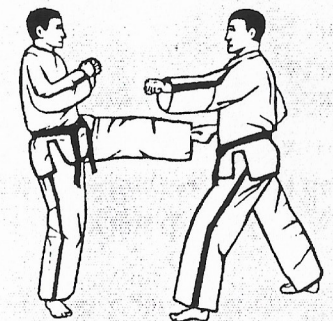
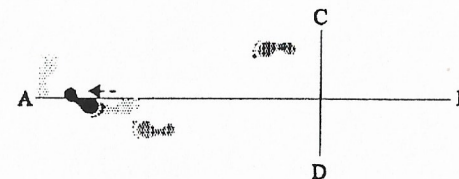
Pos. 4-1



Pos. 4-2



Pos. 4-3



serie 1

## oefening 5

Begin procedure

Pos. A en Pos. C

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 meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

Partner 1

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

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

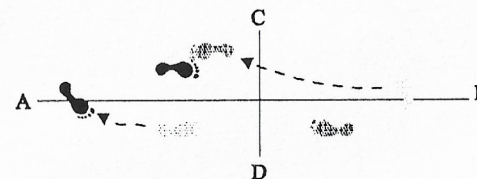
Partner 2

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

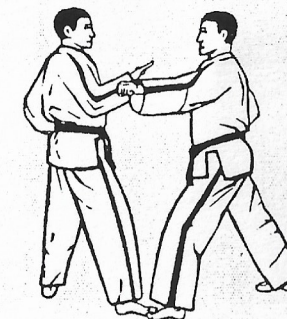
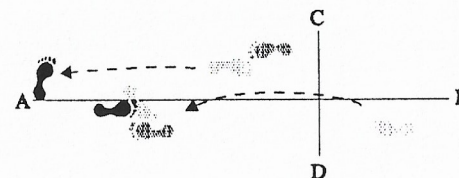
Afbeelding gezien vanuit D.

2-step

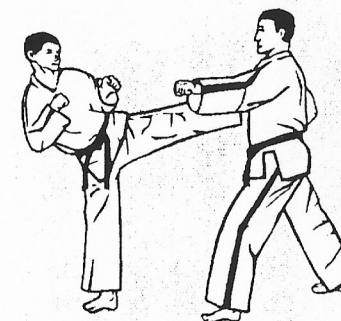
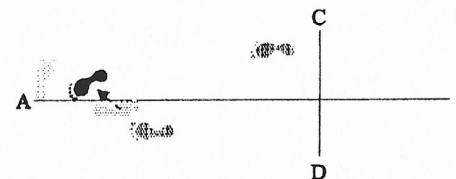
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



serie 1