



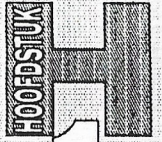
Inleiding

De Eén-stap Sparring Voet-technieken bestaat uit twee verschillende series. In iedere serie maakt de aanvaller één stap naar voren en voert een handtechniek uit. De verdediger blokkeert deze techniek en plaatst een tegenaanval met één of meer voet-technieken.

Het doel van deze oefeningen is het aanleren van verdedigende en aanvallende voet-technieken.



6.2.1



Eén-stap Sparring Voettechnieken serie 1

Uitwerking

De aanval bestaat uit een vuist-stoot midden. De verdediging blokkeert met een handtechniek en maakt een tegenaanval met een voettechniek.

Deze serie wordt zowel links als rechts uitgevoerd.

Doel

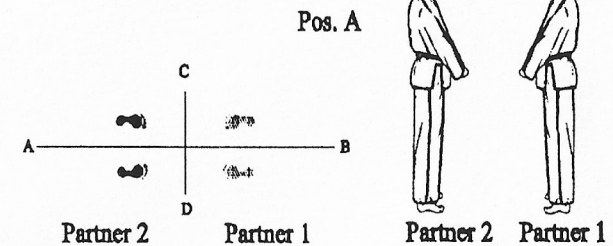
Het toepassen van trap-technieken.

Begin procedure

Pos. A

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

Afbeelding gezien vanuit D.



Pos. B

Partner 1

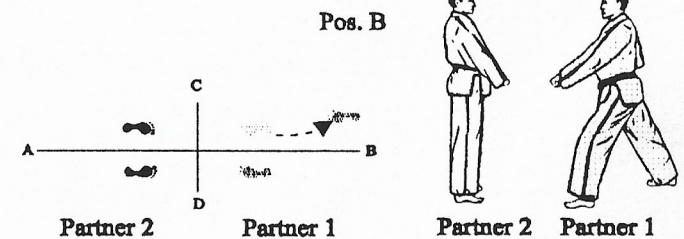
Plaats de rechter voet naar B, vorm een linker loopstand richting A en maak een linker voorarm-blok laag.

Geef het gereed-teken.

Partner 2

Blijf in dezelfde positie en geef het gereed-teken.

Afbeelding gezien vanuit D.



1-stap
voet

oefening 1

Begin procedure
Pos. A en Pos. B

Pos. 1-1

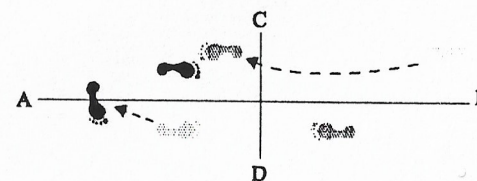
Partner 1

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

Partner 2

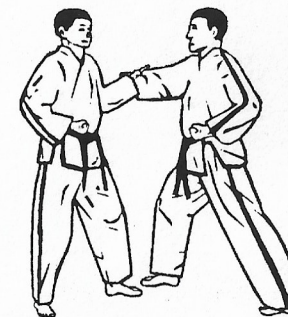
Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter L-stand richting B en maak een linker meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.



Pos. 1-1

1-stap
voet



Pos. 1-2

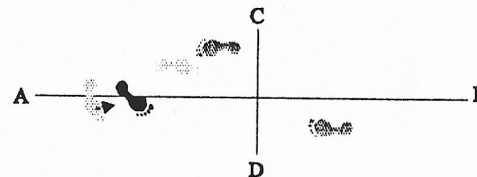
Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

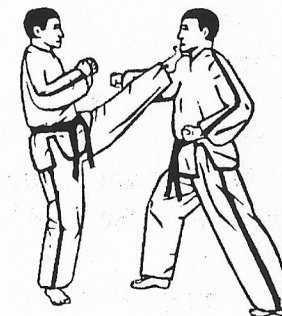
Partner 2

Plaats de rechter voet naar B (op lijn AB) en maak een linker voorwaartse-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.



Pos. 1-2



oefening 2

Begin procedure

Pos. A en Pos. B

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.

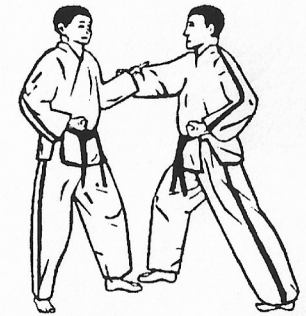
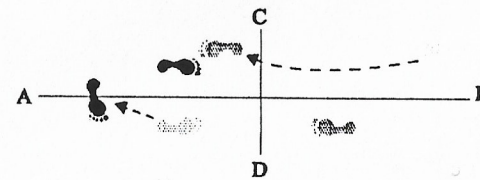
Partner 2

Haal de linker voet terug naar A (op lijn AB) en maak een rechter zijwaartse-trap hoog.

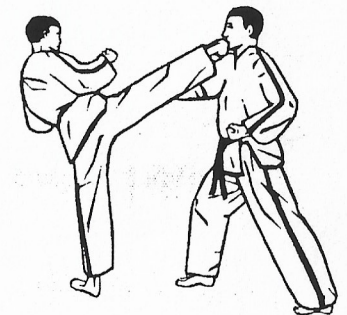
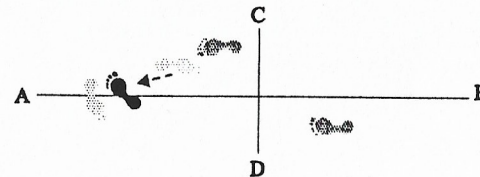
Afbeelding gezien vanuit D.

1-stap
voet

Pos. 2-1



Pos. 2-2



oefening 3

Begin procedure

Pos. A en Pos. B

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

Blijft in dezelfde positie.

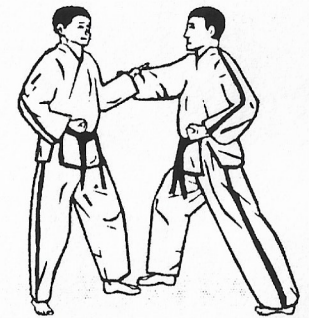
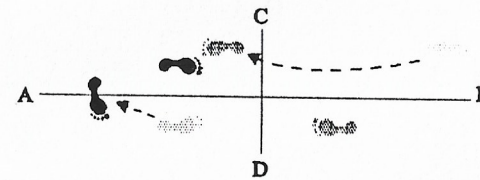
Partner 2

Haal de linker voet terug naar AD en maak een rechter rondetrapp hoog.

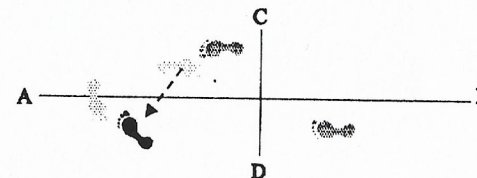
Afbeelding gezien vanuit D.

**1-stap
voet**

Pos. 3-1



Pos. 3-2



oefening 4

Begin procedure

Pos. A en Pos. B

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

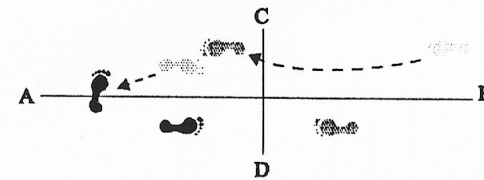
Partner 2

Haal de rechter voet terug naar A (op lijn AB), draai linksom en maak een linker achterwaartse-trap hoog.

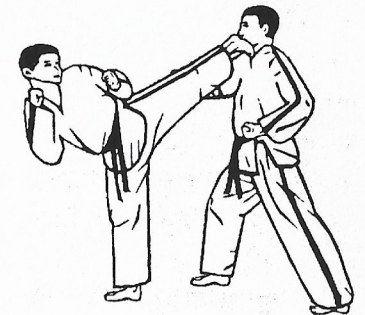
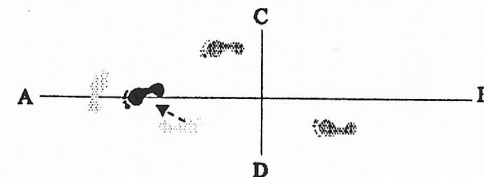
Afbeelding gezien vanuit D.

**1-stap
voet**

Pos. 4-1



Pos. 4-2



oefening 5

Begin procedure
Pos. A en Pos. B

Pos. 5-1

Partner 1

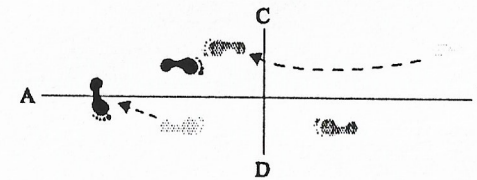
Plaats de rechter voet naar A, vorm een rechter loopstand richting A en maak een rechter vuist-stoot midden.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-1



1-stap
voet



Pos. 5-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Haal de linker voet terug naar AD, draai rechtop en maak een rechter (achterwaartse) haak-trap hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

