

## 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 gereedteken.

Partner 2

Blijf in dezelfde positie.

Geef het gereedteken.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. B1

Partner 1

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

Geef het gereedteken.

Partner 2

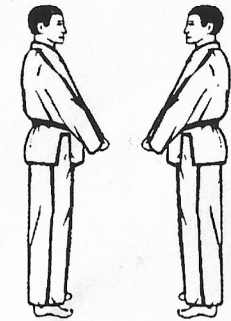
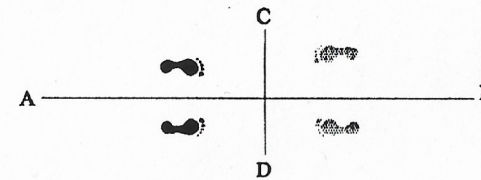
Blijf in dezelfde positie.

Geef het gereedteken.

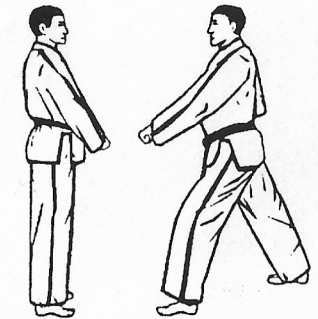
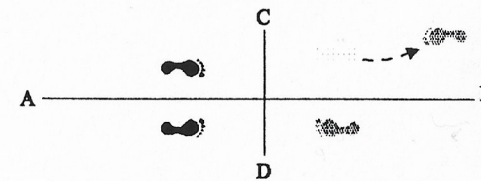
Afbeelding gezien vanuit D

# 1-step hand

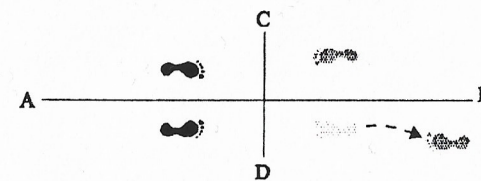
Pos. A



Pos. B



Pos. B1



serie 1

## Eerste Set oefening 1

Begin procedure

Pos. A en Pos. B

Pos. 1.1-1

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 linker loopstand richting B en maak een linker voorarm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1.1-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

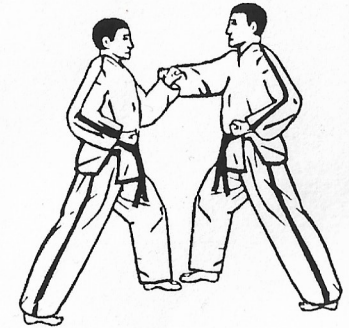
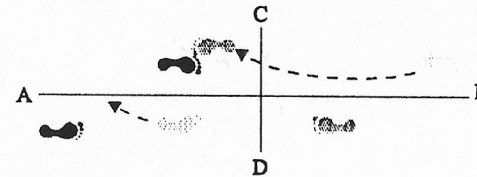
Partner 2

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

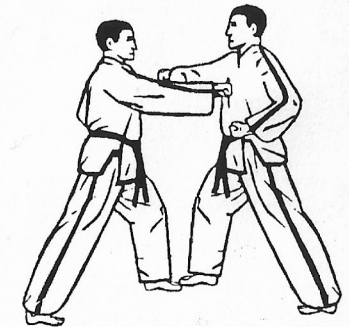
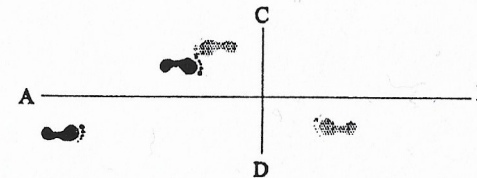
Afbeelding gezien vanuit D.

# 1-step hand

Pos. 1.1-1



Pos. 1.1-2



## Eerste Set oefening 2

Begin procedure

Pos. A en Pos. B

Pos. 1.2-1

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1.2-2

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

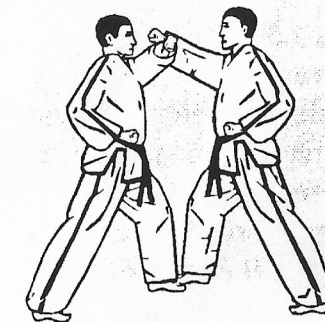
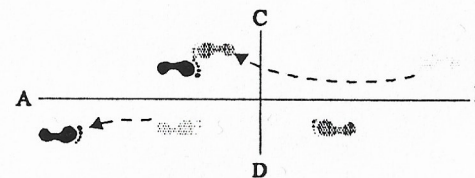
Partner 2

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

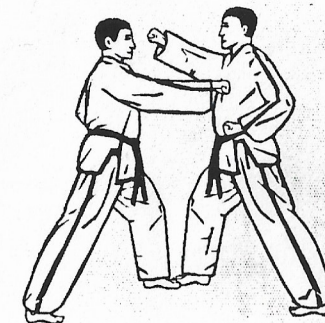
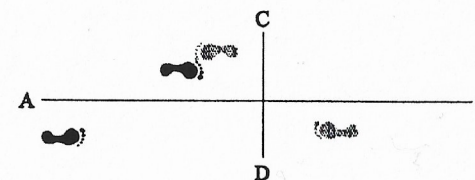
Afbeelding gezien vanuit D.

# 1-step hand

Pos. 1.2-1



Pos. 1.2-2



## Eerste Set oefening 3

Begin procedure  
Pos. A en Pos. B

### Pos. 1.3-1

#### Partner 1

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

#### Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

### Pos. 1.3-2

#### Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

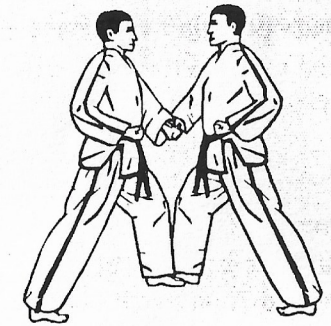
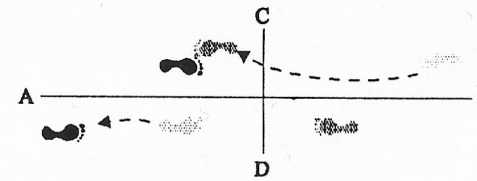
#### Partner 2

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

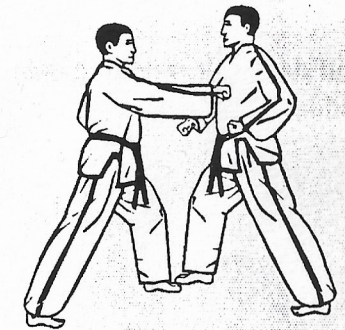
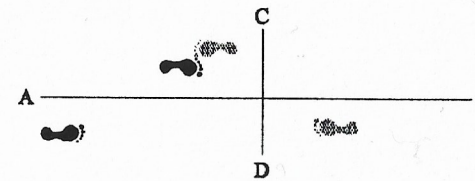
Afbeelding gezien vanuit D.

## 1-step hand

Pos. 1.3-1



Pos. 1.3-2



## Tweede Set

### Beginprocedure

Pos. A en Pos. B1

### Partner 1

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

**midden** (Pos. 2.1-1)

**hoog** (Pos. 2.2-1)

**laag** (Pos. 2.3-1).

### Partner 2

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

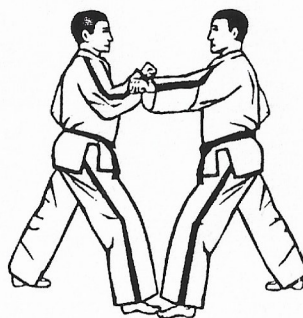
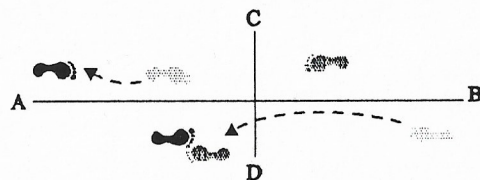
**midden** (Pos. 2.1-1)

**opwaarts** (Pos. 2.2-1)

**laag** (Pos. 2.3-1).

Blijf daarna in dezelfde positie en maak een linker vuist-stoot midden Pos.

Pos. 2.1-1



Afbeelding gezien vanuit D.