



6.1.2

HOOFDSTUK
H

Eén-stap Sparring Hand-technieken serie 2

Uitwerking

De aanvallende Partner maakt in de vijf oefeningen een stap naar voren met een vuist-stoot midden.

De verdediger blokkeert dit met een handtechniek en maakt de eerste tegenaanval met dezelfde hand. Hierna volgt er nog een tegenaanval.

Doel

Het aanleren van de combinatie van verdediging en aanval, waarbij de tegenaanval met de verdedigende hand uitgevoerd wordt.

Afbeelding gezien vanuit D.

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

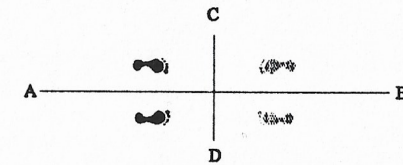
Plaats de rechter voet naar B, vorm een linker loopstand richting A en neem een houding aan met een linker voorarm-blok laag.

Geeft het gereed-teken.

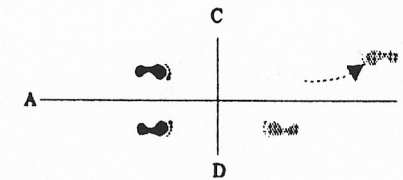
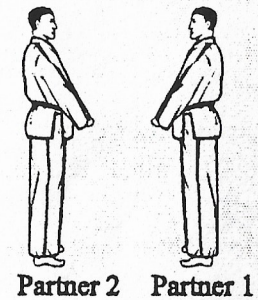
Partner 2

Blijf in dezelfde positie en geef het gereed-teken.

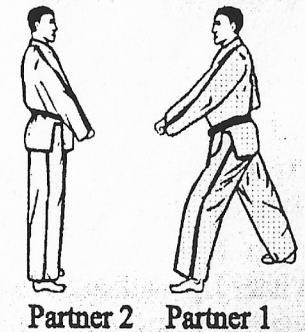
Afbeelding gezien vanuit D.



Pos. A



Pos. B



1-step hand

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 binnenkant voorarm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 1-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

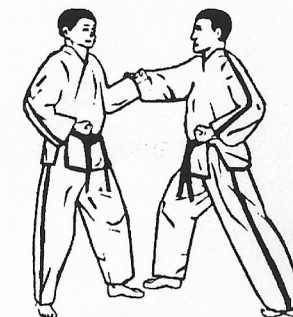
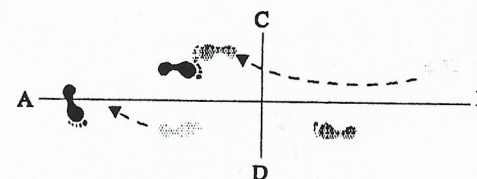
Partner 2

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

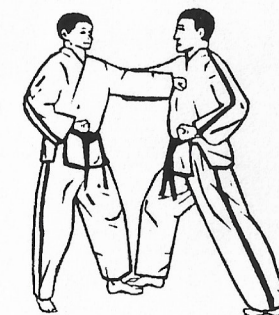
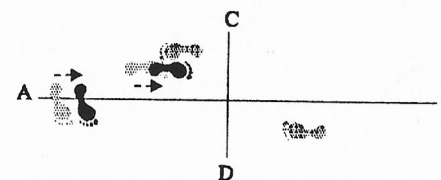
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

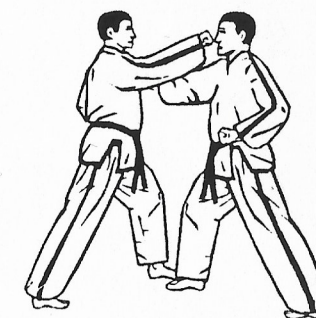
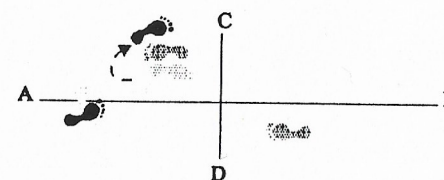
Pos. 1-1



Pos. 1-2



Pos. 1-3



serie 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 binnenkant meshand-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Slip naar B, handhaaf een rechter L-stand en maak een linker zijwaartse vinger-steek hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 2-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

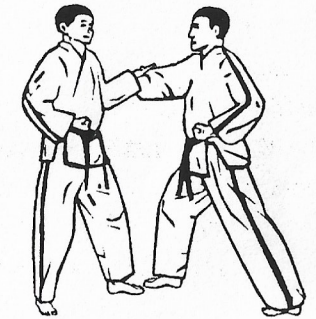
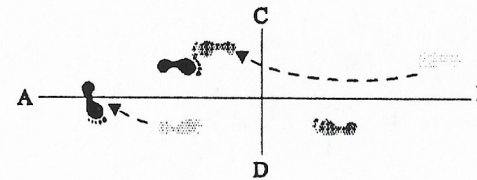
Partner 2

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

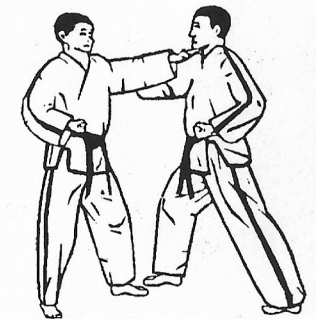
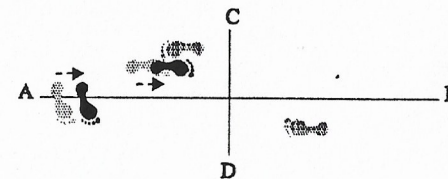
Afbeelding gezien vanuit D.

1-stap hand

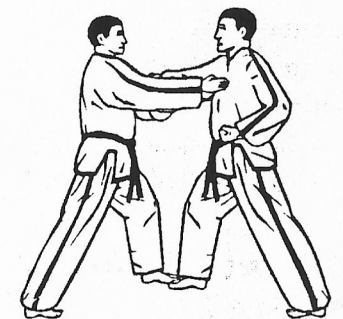
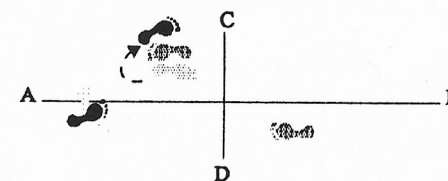
Pos. 2-1



Pos. 2-2



Pos. 2-3



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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Stap met de rechter voet naar B, plaats de linker voet naar CA, vorm een rechter loopstand richting AD en maak een rechter meshand-slag midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 3-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

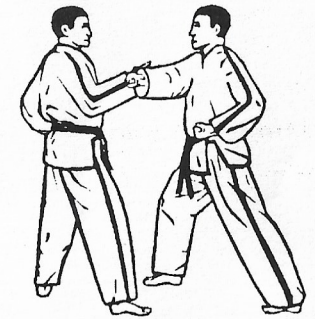
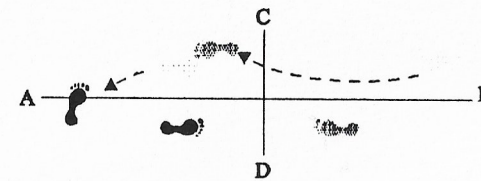
Partner 2

Haal de rechter voet terug, spring naar een rechter X-stand richting B en maak een rechter meshand-slag hoog.

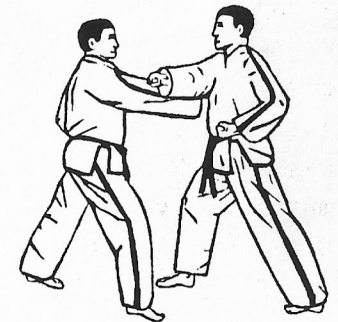
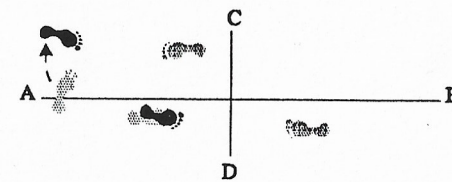
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

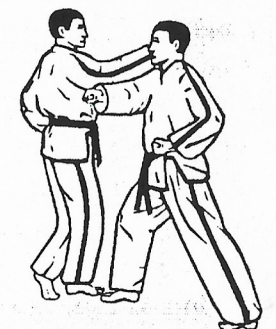
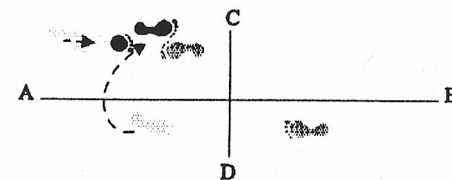
Pos. 3-1



Pos. 3-2



Pos. 3-3



serie 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 rechter voorarm-blok midden.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Haal de rechter voet terug en spring naar B, vorm een rechter X-stand richting B en maak een rechter rugkant vuist-slag hoog.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 4-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

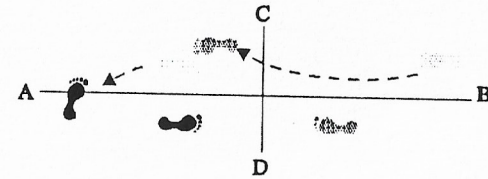
Partner 2

Plaats de linker voet naar AC, vorm een rechter loopstand richting BD en maak een rechter rugkant vuist-slag midden.

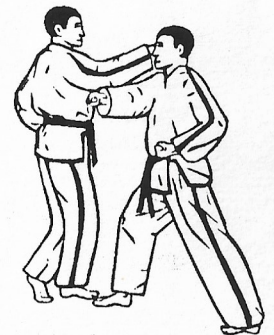
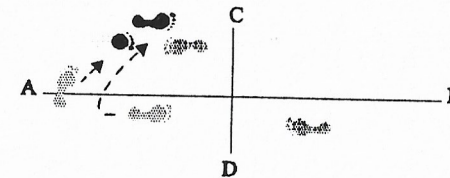
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

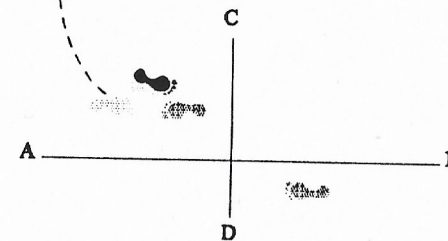
Pos. 4-1



Pos. 4-2



Pos. 4-3



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

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-2

Partner 1

Blijft in dezelfde positie.

Partner 2

Slip naar B, handhaaf een linker L-stand en maak een rechter binnenwaartse elleboog-slag hoog. Begeleid met de linker hand vanaf de zijkantvuist.

Afbeelding gezien vanuit D.

Pos. 5-3

Partner 1

Blijf in dezelfde positie.

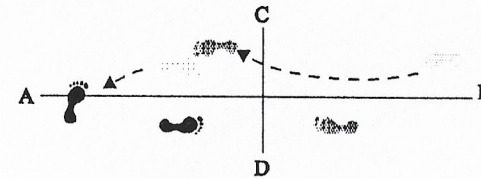
Partner 2

Stap met de rechter voet over in een rechter loopstand richting B en maak een linker opwaartse elleboog-slag hoog.

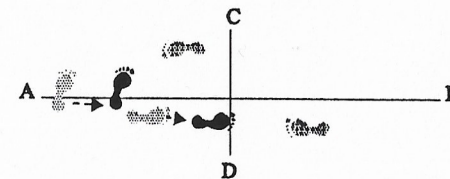
Afbeelding gezien vanuit D.

1-step hand

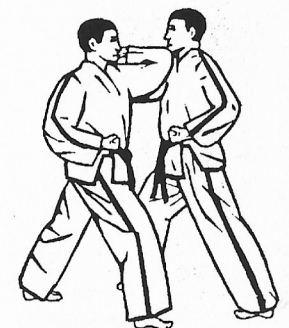
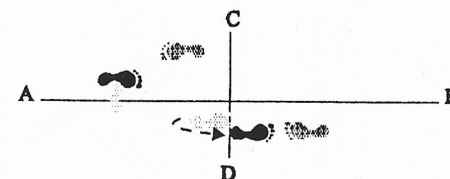
Pos. 5-1



Pos. 5-2



Pos. 5-3



serie 2