

## Combinatie Technieken

1

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Jodan Uke

T.aanval Gyaku zuki Jodan + Mae geri Chudan

2

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Uchi Uke

T.aanval Gyaku zuki Jodan + Mawashi geri

3

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Soto Uke

T.aanval Sanbon zuki R +Tate empi uchi

4

Aanvaller Jun zuki Gedan

Blok. Gedan barai

T.aanval Uraken uchi Jodan +Jun zuki Jodan + Sokuto geri Chudan

5

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Jodan Uke

T.aanval Jun zuki Jodan + Mawashi geri Chudan + Uraken uchi

6

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Jun zuki Jodan

T.aanval Mae geri Chudan+Gyaku zuki Chudan+Tate empi Uchi

7

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Uchi Uke

T.aanval Ura zuki +Mawashi zuki

8

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Soto Uke

T.aanval Gyaku zuki Chudan +Tate empi uchi +Shuto uchi Jodan + Hiza geri

9

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Gedan barai

T.aanval Gyaku zuki Chudan +Uraken uchi Jodan + Mawashi uchi Jodan

10

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Gedan barai +knie optrekken

T.aanval Mae geri Gedan +gelijktijdig Shuto mawashi uchi

11

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Shuto uke Jodan

T.aanval Shuto uchi Mawashi uchi Jodan + Mae geri Chudan + Sokuto geri Chudan

12

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Shuto Uke

T.aanval Nihon Nukite (Ogen) +Sanbon Nukite(Keel)+Soto Mawashi Uchi Chudan

13

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Morote Uke

T.aanval Gyaku zuki Jodan+ Kizami zuki Jodan+Uchiro Mawashi Empi uchi Jodan

14

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Ryoken juji Uke Jodan

T.aanval Tate empi uchi+ Mae uraken Tate uchi+Hiza geri

15

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Teiso Uke

T.aanval Gyaku zuki + achterlangs stappen+Maetobi geri +Mawashi shuto uchi R L

16

Aanvaller Junzuki Chudan

Blok. Otoshi Uke of Gedan Uke

T.aanval Mae empi uchi + Mawashi empi uchi

17

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Teiso Uke

T.aanval Mae uraken uchi Jodan+Gyaku zuki Chudan+Mae geri Chudan

18

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Sukui Uke Chudan

T.aanval Ura mawashi geri Jodan+Shuto mawashi uchi + Gyaku zuki Chudan + Kokan geri Gedan

19

Aanvaller Awasa zuki

Blok. Mawashi Uke

T.aanval Mae geri Chudan + Shuto mawashi uchi Jodan + Hiza geri

20

Aanvaller Awasa zuki

Blok. Mawashi Uke

T.aanval Mae geri Chudan + Ura mawashi geri Jodan + Sokuto geri Chudan

21

Aanvaller Mawashi geri Jodan

Blok. Haiwan Uke

T.aanval Sokuto geri Chudan + Shuto mawashi uchi Jodan R L

22

Aanvaller Mawashi geri Jodan

Blok. Haiwan Uke

T.aanval Mawashi geri Jodan + Mae empi uchi + Mae uraken tate uchi

23

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Soto Uke

T.aanval Seiken shomen uchi + Mae geri + Mae tobi geri Jodan + Junzuki Jodan

24

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Jodan Uke

T.aanval Shuto tate uchi+Ashi barai

25

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Teisho Uke Chudan

T.aanval Mae geri Chudan + Mawashi geri Chudan

26

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Ryo shuto Uke

T.aanval Otoshi empi uchi R L + Jun zuki Jodan + Tate empi uchi Chudan

27

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Teisho Uke

T.aanval Jun zuki Joan

Blok. Kakuto Uke Jodan

T.aanval Shuto tate uchi Jodan + Sanbon nukite Jodan + Haito uchi Chudan + Jun zuki Jodan

28

Aanvaller Mawashi geri Chudan

Blok. Haiwan Uke

T.aanval Jun zuki Jodan

Blok. Soto Uke Jodan

T.aanval Sokuto geri + Mawashi geri

29

Aanvaller Morote zuki Jodan

Blok. Ryusho juji Uke Jodan

T.aanval Kumade uchi + Hiza geri + Otoshi empi uchi Jodan

30

Aanvaller Yama zuki

Blok. Soto Uke + Gedan barai

T.aanval Yama zuki + Sokuto geri + Tetsui uchi

31

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Haiwan Uke Chudan

T.aanval Mawashi geri Jodan + Sokuto geri Jodan + Ura mawashi geri Jodan

32

Aanvaller Mika zuki geri Jodan

Blok. Bukken + Toho uchi Gedan

T.aanval Tetsui uchi Jodan

33

Aanvaller Mawashi geri Jodan

Blok. Haiwan Uke Jodan

T.aanval Morote zuki Chudan

34

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Soto Uke

T.aanval Mae empi uchi

Blok. Soto Uke

T.aanval Tetsui uchi Jodan

35

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Jodan Uke

T.aanval Shuto mawashi uchi Jodan + Tate uraken uchi Jodan + Hasami zuki Jodan

36

Aanvaller Jun zuki Chudan

Blok. Soto Uke Chudan

T.aanval Jun zuki Jodan+Sokuto geri Chudan+Gyaku zuki Chudan+ Tate empi uchi +

Uraken tate uchi

37

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Haiwan Uke Chudan

T.aanval Tate empi uchi +Shuto mawashi uchi R L + Jun zuki Chudan

38

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Soto Uke Chudan

T.aanval Mae geri Chudan+ Jun zuki Jodan

39

Aanvaller Jun zuki Jodan

Blok. Jodan Uke

T.aanval Uraken tate uchi+Toho uchi Jodan+Toho uchi Gedan+Shuto mawashi uchi Jodan

40

Aanvaller Mae geri Chudan

Blok. Mae ude osae Uke

T.aanval Jun zuki Jodan

Blok. Shuto Uke Jodan

T.aanval Ashi barai+ Jun zuki gedan

