

Overzicht van de WIKF partner oefeningen

25-Nov-25

IPPON KUMITE : 1 staps aanval			begin: musubi dachi
aanvaller vooruit naar linkse gevechtshouding ; verdediger rechts achteruit			
	1	2	3
uitval aanvaller	jun tsuki jodan	jun tsuki chudan	jun tsuki chudan
verdediger 1	jodan uki	uchi uki	soto uki
		(tobikomi tsuki)	gyakuzuki
verdediger 2	gyakuzuki	gyakuzuki	jodan

SANBON KUMITE : 3 staps aanval					beginstand : yoi							
aanvaller van achteruit in hidari gamae (alternatief: gedan barai)												
aanvaller :	chudan uke		Jodan uke				Maegeri uki					
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6
verdediger 1ste stap	L	L	L	R	R	R	L	R	L	L	R	L
verdediger 1	uchi uke	soto uke	jodan uke	jodan uke	jodan uke	jodan uke	stap achter	stap achter	stap achter	stap achter	stap achter	stap achter
verdediger 2	uchi uke	soto uke	jodan uke	jodan uke	jodan uke	jodan uke	stap achter	stap achter	stap achter	stap achter	stap achter	stap achter
aanvaller									surikomi			surikomi
		soto uke	afweer L hand	kokutsu D		blok L elleboog		stap achter	stap achter			
	uchi uke	VV mae geri	R op kin	Blok L	Nagashi ts.	uraken	blok L binnen	blok L binnen	blok R binnen	L arm blok	R blok buiten	L blok buiten
verdediger 3	empi	L yakutsuki	L empi	Hiza geri (knie)	R mawashi G	haito	R yakutsuki	R yakutsuki	L yakutsuki	R stoot	L gyakutusi	R gyakutusi

	OHYO KUMITE :				beginstand : musubi dashi			
	1	2	3	4	5	6	7	8
stap V aanvaller	L	R	L	R	L	L	L	R
zet stap voorwaarts		Nee					Nee	Nee
stap A verdediger	R	R	L	L	R	R	R	R
zet stap achterw.		Nee		Nee			Nee	
1ste aanval	stoot H rechts	stoot H links	stoot H rechts	R uraken jodan	L gyakutsuki	surikomi maegeri	2x tobikomi	surikomi ashibaraiR
1ste verdediging	R uchi uke	L uchi uke		blok met R arm	R uchi uke	pas achteruit	2xslipst,R uchi uke dan maegeri	pas achteruit
2de aanval	L gyakutsuki	veeg		R gyakutsuki	surikomi maegeri	R gyakutsuki jodan	blok L hand R gyakutsuki	surikomi ashibaraiL
2de verdediging			buik intrekken L tobikomitsuki		pas achter ,blok L R haito,R uraken gooi, R shuto	R uchi uke		pas achteruit
3de aanval	veeg R gyakutsuki	L gyakutsuki	R hand v borst gooi over knie	R hiza geri (knie) R empi nek		veeg mawashi	L voet knieholte L gyakutsuki	draai, uchiro geri L gyakutsuki

	KIHON KUMITE :				beginstand : musubi dashi					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
verdediger valt uit	R	R	R	L	L	L	L	R	R	R
aanvaller 1	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Jodan	tobikomi ts. Chudan	tobikomi ts. Chudan	tobikomi ts. Jodan
verdediger 1	afweer voorarm	afweer voorarm	afweer voorarm	afweer voorarm	afweer voorarm	afweer voorarm	afweer voorarm	uchi uke onderarm	uchi uke onderarm	afweer R open h
aanvaller 2	gyakutsuki notsok	R sokuto	L mae geri	gyaku ts. jodan	R gyaku ts chudan	L sokuto chudan R gyaku jodan	R mawashi geri	L gyaku ts. jodan	L gyaku jodan-sch.	L gyaku jodan
verdediger 2	R blok L ura tuski (stoot)	R gedan barai R haito rib & L teisho nier	L ura tsuki knie R blok stoot maag	L uchi uke jodan R stoot okstel	R haito neus armkl-polskl-draai R shuto	R gedan barai R blok open jodan L ura tsuki oksel	nagashi R shuto borst	blok R + kokotsudashi taisabaki+stoot knie empi + kuzushi	R blok open hand L ura tsuki kin	blok R-L op arm trekk-kruis-draai gooi

	TANTO DORI :	mes verdediging			beginstand : musubi dashi						
	1	2	3	4a	4b	5	6	7	8	9	10
aanval type	steek	steek	steek	steek	steek	steek	opzij van rechts A	opzij rechts en links	boven	boven	boven
aanvaller Links voor	3 stappen	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
verdediger rechts ach.	3 stappen	Y	Y	Y	Y	Y+staps+slipstap	Y	Y	Y	Y	Y
verdediger move	musubi+kin+taisab.	L opzij, 3de katp.	taisab. Rechts ach.	L opzij, blok R bu	L opzij (wegdraai)	L taisab. Voor	val op knie	L opzij, ontwijk	yodan uke L	L opzij	begeleiden
afwerking	R empi, L mawashi draai onder-gooi	hand overnemen, L ribben, draai-gooi	L blok, L uraken empi kin, armklem	L hand elleb, R uraken zit, armklem rond, knieklem, LV kin	L hand elleb, R uraken doordraaien, LVRV armklem	veeg R achtervoet gooi L gyakutsuki	stamp kruis stoot knie, omhoog onder kin, gooi	L blok arm, R gyaku RH kin, RVV, over Lbeen gooi, L stoot	yakutsuki R armklem wegduwen	L hand elleb, R uraken Rh kin, RVV, RH ogen L knie, veeg RV, R stoot	R stoot polsklem, mawashi veeg, klem
mes afnemen	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	Y

	TACHI DORI :	zwaard verdediging		beginstand : musubi dashi	
		aanvaller trekt zwaard uit schede (gas open), rechts stap voorwaarts, zwaard horizontaal naar keel, linkse voet bij , zwaard schuin naar boven met 2 handen vast			
	1	2	3	4	5
stap achter verdediger	R	L	L	L	R
type aanval	slag	slag	slag	steek naar keel	2x zwaai + slag
details aanval				strek armen, zw hor.	LV, RV zw schuins LV, ZW been, slag
details verdediger	stap Rv, teisho kin	tai sabaki links	nagashi R	nagashi R	LV achter, ontwijk
	RH tsuki rib, L empi	LH elleb., RH kin	RH kin, RH uraken	RH zw, LH zw	spring, LV voor
	duw af, draai weg	stap in, arm over	L empi, 2 H pols	RH ts. Kin, uraken, R empi	R mawashi, L empi kin
		gooi, L gyaku	sprong en draai	duw weg, draai weg	stap RV, draai, klem

	IDORI :	zit verdediging	beginstand : zithouding (uitg. 5)		
start beide in zithouding (tenzij aanvaller bij 5), aanvaller schuift 3x in tot juiste maai					
	1	2	3	4	5
aanvaller start met	RV, 2 handen vast	RV, 2 handen kraag	RV stoot kin	RV stoot kin	rechtste stap, stoot kin
verdediger voet	R voor	L achter	R opzij	L voor	R achter
verd. Hand beweging	LH onder, RH boven	LH el., RH slag buik LH kin, RH hoofd	LH teisho kin, onder LH voet, RH duw kin	LH blok buitenk RH stoot plexis	RH blok buitenkant Lhrub slag buik
knie beweging	verander knie	verander knie	verander knie	R mai geri	R mai geri
afwerking	shuto RH	uraken LH	duw naar achter	trekken-armklem	indraaien, worp
verd. Eindigt op knie	L	R	L	rechtstaand	R
aanv. Eindigt op knie	R	L	R (L?)	R	R

	KUMITE GATA:		timing 1 : go no sen		beginstand : musubi dachi							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
aanval. Valt n voor	R	R	R	R	R	R	L	L	L	L	L	L
verd. Valt n achter	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
aanval met stap	jodan	chudan	gedan (mae geri)	jodan	chudan	gedan (mae geri)	jodan	chudan	gedan (mae geri)	jodan	chudan	gedan (mae geri)
verd. 1ste beweging	uchi (naar L)	uchi (naar L)	uchi (naar L)	soto (naar R)	soto (naar R)	soto (naar R)	uchi (naar R)	uchi (naar R)	uchi (naar R)	soto (naar L)	soto (naar L)	soto (naar L)
1ste verdediging	RH blok bu, L oksel	RH blok bu, L oksel	taisabai, blok RH	blok LH, RH shuto	LH pols, RH plexis	RH begeleiden	blok LH, R stoot	blok LH, R armpit	RH blok, uraken	RH blok, stoot LH kin	RH blok, LH st cent	RH blok, ruaken
2de	LH arm, R stoot	3h, LH pols, Rshuto	RH oog, RH uraken	kuzushi kin, empi	RH arm, LH gyaku LH arm, RH shuto	R uraken, op ell.	kuzushi, RH shuto	LH stoot, teisho kin	RH contr, LH stoot	LH shuto	L tiesh kin	kusushi
3de	kuzushi RH, L stoot	kuzushi, empi	Rschouder, L plexis		RH teisho, LH arm empi, kuzushi	kuzushi, gyaku		teisho rug, empi LH	kuzushi, empi	kuzushi RH pols onder	Hand vast, kuzushi	hand kin, RH rug