

NUNCHAKU PIJNACKER

EXAMENEISEN 2^e Kyu (blauwe band)

Technieken

- | | | |
|----|------------------|--|
| 1) | Tempodraaien | 60x in 30 seconden gripfen
100x in 100 seconden, A en B slagen, 10% |
| 2) | Basis slagen | alle technieken |
| 3) | Basiscombinaties | 1 tot en met 5 |
| 4) | Fragmenten | 1 tot en met 25 |
| 5) | Blokken | 1 tot en met 10 |

Kata

Wedstrijdkata

Kata The

Schakelkata 1, 2, 3 en 4

Beschrijving schakelkata 4:

concentratiemoment

33) met rechts zijwaartse slag naar de borst, meteen doorvloeiend met 17e fragment;

34) nunchaku controleren "openen" achter de rug;

35) met het linkerbeen 90°-draai rechtsom instappen tot parallelstand, 19e fragment met rechts;

36) nunchaku, vervolgens aanvalshouding rechterhand voor de linkerhand;

37) rechts instappen, maak 1e neerwaartse slag met rechts;

38) links instappen, maak 2e neerwaartse slag met links;

39) rechts instappen, maak 3e neerwaartse slag met rechts;

40) links instappen, maak 4e neerwaartse slag met links;

41) links terug stappen, maak 1e neerwaartse slag met rechts;

42) rechts terug stappen, maak 2e neerwaartse slag met links;

43) links terug stappen, maak 3e neerwaartse slag met rechts;

44) rechts terug stappen, maak 4e neerwaartse slag met links;

45) met het rechterbeen 90°-draai rechtsom terug stappen tot parallelstand, direct 3e zijwaartse slag met rechts;

Freestyle

Freestyle technieken met 2 nunchaku's

Jutsu

1e serie nunchaku-jutsu