

NUNCHAKU PIJNACKER

EXAMENEISEN 1^e Kyu (bruine band)

Technieken

- | | | |
|----|------------------|---|
| 1) | Tempodraaien | 60x in 30 seconden gripfen
100x in 100 seconden, A en B slagen, 8% |
| 2) | Basis slagen | alle technieken |
| 3) | Basiscombinaties | 1 tot en met 5 |
| 4) | Fragmenten | 1 tot en met 15 |
| 5) | Blokken | blokkenserie in beweging met Partner |

Kata

Wedstrijdkata	kata The Synchronoom	
Kata Blok	kata Shodan	Eigen kata
Schakelkata 1, 2, 3, 4 en 5		

Beschrijving schakelkata 5:

- 46) rechterhand pakt de tweede nunchaku uit de band, beide nunchakus uittrekken op de bovenarmen
- 47) rechts instappen, rechts neerwaartse slag, airstop op schouderhoogte terug naar 3e basishouding;
- 48) links instappen, links neerwaartse slag, airstop op schouderhoogte terug naar 3e basishouding;
49. rechts instappen, rechts zijwaartse slag, airstop op schouderhoogte terug naar 3e basishouding;
50. links instappen, links zijwaartse slag, airstop op schouderhoogte en terug naar 3e basishouding;
51. rechts naar parallelstand, sla beide nunchakus naar beneden, drie maal een 8-draaiing, neerwaarts uitslaan, de bovenarmen aantikken, gelijktijdig uitkomen in 5e basishouding met rechts en links;
52. hoofd naar links draaien, dan 90°-draai linksom met rechts instappen, 6e fragment, 3e basishouding;
53. links instappen, lassoslag maken boven het hoofd met links, rechterbovenbeen aantikken 3e basishouding;
54. met het rechterbeen 180°-draai rechtsom, maak op het einde van deze draai met beide nunchakus evenredig een lassoslag boven het hoofd linksom, uitslaande beweging maken aan de rechterkant een airstop maken
55. rechts instappen, gelijktijdig met beide nunchakus evenredig een lassoslag boven het hoofd rechtsom, uitslaande beweging maken tot de nunchakus aan de linkerkant een airstop maken;
56. de linkervoet achter rechtervoet plaatsen en met rechts schuin wegstappen naar rechtsachter, gelijktijdig met beide nunchakus evenredig een lassoslag boven het hoofd linksom, uitslaande beweging maken, tot de nunchakus aan de rechterzijde van het lichaam hangen;
57. de rechter nunchaku over de linker heen slaan naar de linkerkant van het lichaam, met beide nunchakus een halve achtdraaiing, vervolgens gaan de beide nunchakus door tot boven het hoofd waar beide armen gekruist worden, rechts boven rechts instappen, beide nunchakus diagonaal neerwaarts doorslaan, beide armen zijn gestrekt zijwaarts iets voor de schouderlijn Kiai!
58. links bij stappen tot parallelstand. Handen over top nunchaku laten glijden naar pookgrip en meteen beide nunchakus opzwaaien en vangen in pookgrip, nunchakus fatsoeneren op band-/ heuphoogte.
59. slotceremonie

Freestyle

Freestyle op muziek conform reglement SNN

Jutsu

1e serie nunchaku-jutsu Blokken in beweging met partner