

# NUNCHAKU PIJNACKER

## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> Kyu (groene band)

### Technieken

- |    |                  |  |
|----|------------------|--|
| 1) | Tempodraaien     | 60x in 30 seconden gripfen<br>35x in 30 seconden basisslagen A |
| 2) | Basis slagen     | alle technieken  |
| 3) | Basiscombinaties | 1 tot en met 5   |
| 4) | Fragmenten       | 1 tot en met 15  |

### Kata

Schakelkata 1, 2 en 3

Beschrijving schakelkata 3:

- 20) rechts instappen, nunchaku geklemd onder de rechteroksel, judorol over rechterschouder, met het linkerbeen voor uitkomen. De linkerhand als steunhand op de grond plaatsen;
- 21) direct 2e opwaartse slag maken met links, tegelijk rechts bij stappen tot parallelstand; vangen 2e opwaartse slag en voeten in parallelstand plaatsen vindt gelijk plaats;
- 22) nunchaku openen met het touwtje ter hoogte van de kin;
- 23) drie maal achtdraaiing met rechts (met strakke pols voor de borst), beginnen rechterzijde neerwaarts, aan de buitenzijde, bij het einde van de beweging duidelijk uitslaan naast het lichaam; 24) nunchaku openen met het touwtje ter hoogte van de kin;
- 25) rechts terug stappen, maak met links het 6e blok,
- 26) maak met rechts het 6e blok naast je lichaam, linkerhand ter hoogte van de navel, rechterhand ter hoogte van het rechterdijbeen, kijk naar het blok;
- 27) rechts bij stappen naar parallelstand, maak 23e fragment met rechts
- 28) links instappen, maak 5e opwaartse slag met links;
- 29) rechts instappen, maak 7e opwaartse slag met rechts;
- 30) maak 4e fragment met links, links bij stappen naar parallelstand;
- 31) 12e fragment, nunchaku openen en uitduwen met het touwtje ter hoogte van de kin;
32. maak een 3e opwaartse slag;

### Freestyle

Freestyle technieken met 1 nunchaku