



Technieken

Basisslagen, basiscombinaties en blokken van de groene graduatie perfectioneren.

Fragmenten 1 t/m 25.

Tempodraaien:

2 slagen 60x in 60 seconden een techniek technisch correct uitvoeren.

Neerwaartse slagen 1 t/m 3, opwaartse slagen 2 en 5, zijwaartse slag 2 en variatieslag 2 en 4.

Tempodraaien: 2 slagen 100x in 100 sec. uitvoeren.

Kata

Schakelkata 1 tot en met 4;

Wedstrijdkata;

Kata The.

Nunchaku jutsu

1^e serie nunchaku jutsu.

Free style

Korte oefening met dubbele nunchaku waarin een duidelijke, gecontroleerde hantering wordt gedemonstreerd.