



**Technieken:**

Grippen: 40x in 30 seconden

**Basisslagen:**

opwaartse slag 1 t/m 7

neerwaartse slag 1 t/m 6

zijwaartse slag 1 t/m 4

variatieslag 1 t/m 4

voorwaartse slag 1 t/m 4.

Basiscombinatie 1 en 2.

Blokken 1 t/m 5.

**Kata:**

Schakelkata 1