



## Technieken

Grippen: 50x in 30 seconden

### Basisslagen:

opwaartse slag	1 t/m 8
neerwaartse slag	1 t/m 8
zijwaartse slag	1 t/m 8
variatieslag	1 t/m 5
voorwaartse slag	1 t/m 4
verlengslag	1 t/m 6.

Basiscombinatie 1 en 5.

Blokken 1 t/m 5.

## Kata

Schakelkata 1 en 2