



# NUNCHAKU PIJNACKER

## BLAUWEBAND EISEN (2e KUY)

### Tempo draaien

60x in 30 sec.	grippen			
100x in 100 sec. (10% mis pakkingen)	basis slagen	2e opw. slag	2e neerw. slag	2e zijw. slag
		5e zijw. slag	2e var. slag	4e var. slag
		5e opw. slag	7e zijw. slag	

### Basislagen

8 Neerwaartse	8 Opwaartse	8 Zijwaartse	5 Variatie	4 Voorwaartse
6 Verleng	10 basisblokken			

### Basiscombinatie 1 t/m 5

#### 4e Schakelkata

- 32) zijwaartse aanval, hoofd gericht (vanaf de rechterarm).
- 33) direct 17e fragment.
- 34) openen achter de rug.
- 35) links kwartslag instappen en direct 19e fragment.
- 36) openen, starhouding.
- 37) 1e neerwaartse slag, rechts instappen.
- 38) 2e neerwaartse slag, links instappen.
- 39) 3e neerwaartse slag, rechts instappen.
- 40) 4e neerwaartse slag, links instappen.
- 41) 1e neerwaartse slag, links terugstappen.
- 42) 2e neerwaartse slag, rechts terugstappen.
- 43) 3e neerwaartse slag, links terugstappen.
- 44) 4e neerwaartse slag, recht terugstappen.
- 45) rechts kwartslag terugstappen en direct 3e zijwaartse slag.
- 46) slotceremonie.

#### Fragmenten

- 16) tegengesteld grippen (belgisch grippen)
- 17) enkele tussenarm slag
- 18) dubbele tussenarm slag
- 19) ufo draai achterwaarts met halve overpakking
- 20) ufo draai achterwaarts met hele overpakking
- 21) ufo draai achterwaarts met anderhalve overpakking
- 22) helicopter slag, diagonaal slag achter de rug
- 23) 2e neerwaartse tussenbeen slag met directe hoofd aanval
- 24) 1e opwaartse slag continueren
- 25) 1e neerwaartse slag continueren

<b>Kata's</b>	<b>Kata The</b>	<b>Wedstrijd kata</b>	<b>Nunchaku-jutsu</b>
<b>1ste, 8 bewegingen van de eerste serie (8 x men aanval)</b>			
<b>Free-style: korte oefening met dubbele nunchaku</b>			