



NUNCHAKU PIJNACKER

BRUINEBAND EISEN (1e KUY)

Tempo draaien

60x in 30 sec.	grippen			
100x in 100 sec. (8% mis-pakking)	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

Basiscombinatie 1 t/m 5

Fragmenten 1 t/m 25

5e Schakelkata

- 46) dubbele nunchaku uittrekken op de linker-bovenarm.
- 47) rechts instappen, neerwaartse airstop met rechts.
- 48) links instappen, neerwaartse airstop met links.
- 49) rechts instappen, zijwaartse airstop met rechts.
- 50) links instappen, zijwaartse airstop met links.
- 51) rechts bijstappen, direct achtdraaiing door elkaarheen(3x), rechterarm is boven
- 52) naar beneden uitslaan, terugbrengen op de boven-armen.
- 53) linksom kwartslag draai maken, direct met rechts instappen en cirkel-slag maken met rechts boven het hoofd, terugbrengen op de rechterbovenarm.
- 54) links instappen, cirkel-slag maken met links boven het hoofd, terugbrengen op de linkerbovenarm.
- 55) 180 grd. Draai rechtsom, met nunchaku, s evenredig een cirkelende uitslaande beweging maken boven het hoofd, uithangen rechts achter, linker voet staat voor.
- 56) met rechts instappen, met nunchaku, s evenredig een cirkelende uitslaande beweging maken boven het hoofd, uithangen links achter, rechter voet staat voor.
- 57) linkervoet achter rechtervoet plaatsen en met rechts wegstappen, met nunchaku, s evenredig een cirkelende beweging maken boven het hoofd, uithangen rechts achter
- 58) rechter nunchaku over linker nunchaku slaan, 2x achtdraaiing maken en uitslaan met KIAI!
nunchaku, s aan buitenzijde van het lichaam, rechtervoet voor, knie 90 grd.
- 59) armen horizontaal brengen, nunchaku, s in pookgrip brengen.
- 60) armen verticaal brengen langs de benen, links bijstappen.
- 61) slotceremonie.

kata,s	kata The	wedstrijd kata	kata blok	eigen kata
nunchaku-jutsu	1ste serie nunchaku-jutsu(16 bewegingen)		Free-style	

oefening op muziek, minimaal 1,5 minuut en maximaal 3 minuten.

oefening met zowel enkele als dubbele nunchaku, waarbij muziek en bewegingen met elkaar

overeen komen in een budo stijl. Examen eisen van gele-, oranje-, groene-, blauweband moeten ook getraind blijven worden.