



# NUNCHAKU PIJNACKER

## GROENEBAND EISEN (3e KUY)

### Tempo draaien

60x in 30 sec.

grippen

35x in 30 sec.

basis slagen

2e opw. slag

2e neerw. slag

2e zijw. Slag

### Basis slagen

8 Neerwaartse 8 Opwaartse 8 Zijwaartse 5 Variatie 4 Voorwaartse

6 Verleng

### Basiscombinatie 1 t/m 5

#### 3e Schakelkata

- 20) judorol over rechterschouder, linksvoor uitkomen.
- 21) 2e opwaartse slag, rechts bijstappen.
- 22) openen.
- 23) 3x een acht-draaiing, met rechterhand, afslaan met grip.
- 24) openen.
- 25) links hoge blok, rechtervoet een stap terug.
- 26) rechts lage blok.
- 27) tussenbeen slag, rechts bijstappen(voeten staan nu op 1 lijn).
- 28) 5e opwaartse slag, links instappen.
- 29) 7e opwaartse slag, rechts instappen.
- 30) 4e fragment, links bijstappen.
- 31) 12e fragment(slang), openen.
- 32) slotceremonie

#### Fragmenten

- 1) grippen
- 2) 5e neerwaarts/1e neerwaarts
- 3) 2e neerwaarts/3e neerwaarts
- 4) 7e opwaartse slag, overpakken voor de buik
- 5) 2e variatie slag/diagonaal slag achter de rug
- 6) rechter- en linker voorhand
- 7) handwisseling met overpakking voor de borst
- 8) handwisseling met overpakking achter de rug de rug
- 9) 1e basisblok, slag naar dijbeen
- 10) 4e zijwaartse slag, pookgrip, zijwaartse slag, controle achter
- 11) airstop, lus hoog, laag, hoog, afslaan met grip
- 12) slang
- 13) draai bovenarm, draai onderarm
- 14) opwaartse handrotatie
- 15) propeller