



NUNCHAKU PIJNACKER

ORANJEBAND EISEN (4e KUY)

Tempo draaien

50x in 30 sec.

grippen

30x in 30 sec.

basis slagen

2e opw. slag

2e neerw. slag

2e zijw. Slag

Basislagen

8 Neerwaartse

8 Opwaartse

8 Zijwaartse

5 Variatie

4 Voorwaartse

6 Verleng

Basiscombinatie 1

groeten

1e neerw. slag

1e opw. slag

1e zijw. slag

1e var. slag

1e voorw. slag

afgroeten

Basiscombinatie 2

groeten

2e neerw. slag

2e opw. slag

2e zijw. slag

2e var. slag

2e voorw. slag

afgroeten

Basiscombinatie 3

groeten

1e neerw. slag

7e opw. slag

4e zijw. slag

verw. onder oksel

2e neerw. slag

3e opw. slag

afgroeten

Basiscombinatie 4

groeten

2e zijw. slag

3e neerw. slag

verw. onder oksel

2e neerw. slag

3e opw. slag

afgroeten

Basiscombinatie 5

groeten

5e neerw. Slag

3e neerw. Slag

1e zijw. Slag

6e opw. Slag

2e opw. Slag

afgroeten

2e Schakelkata:

10) 6e neerwaartse slag, rechts instappen.

11) 360 graden rotatie(rechtsom).

12) 3e neerwaartse slag.

13) 2e zijwaartse slag, rechts instappen.

14) 360 graden rotatie(rechtsom).

15) 3e neerwaartse slag.

16) 180 graden draai, linksom.

17) 4e zijwaartse slag(in de draai).

18) verwerken onder de oksel.

19) 8e neerwaartse slag.

20) slotceremonie.

- Schijn-sparring

- technieken in beweging.

- Nunchaku-Jutsu

- valbreken: zijwaarts en achterwaarts

- rollen: voorwaarts en achterwaarts