

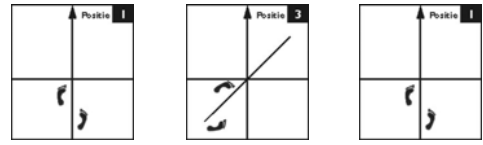
KIHON NO KATA

9de Kyu

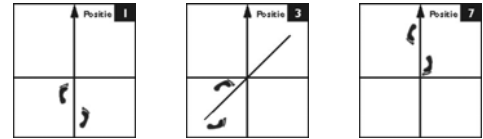
↑ **Uitgangspositie: parate houding met gezicht naar de shomen.**

- Breng groet uit en draai (groetend naar uke) naar links naar gevechtshouding.

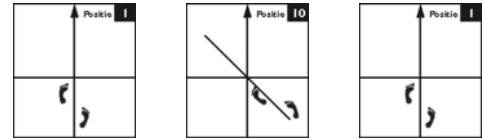
← **1. Aanval: R stoot middenhoogte**
 - Afwering binnenwaarts met L onderarm en ontwijken naar L
 - R stoot naar hoofd
 - Terug naar beginpositie



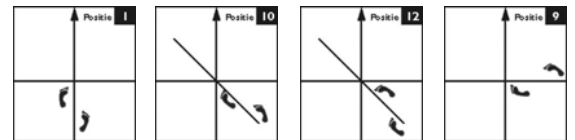
← **2. Aanval: R stoot hoog**
 - Afwering binnenwaarts met LH en ontwijken naar L
 - R stoot naar hoofd
 - LH slaat R arm uke naar beneden
 - R hoge ronde trap, voet voor neer zetten
 - Doordraaien tegen de klok in naar positie 7



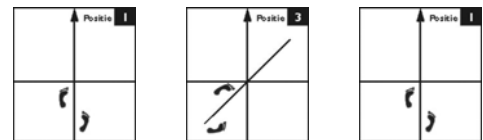
→ **3. Aanval: L stoot middenhoogte**
 - Lage wering buitenwaarts met LH en ontwijken naar R
 - R stoot naar hoofd
 - Terug naar beginpositie



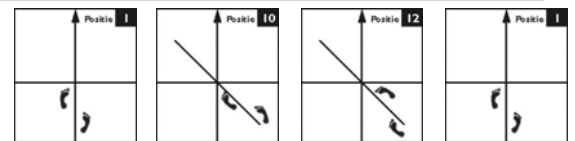
→ **4. Aanval: L stoot hoog**
 - Hoge wering buitenwaarts met RH, hoge wering buitenwaarts met L onderarm en ontwijken naar R
 - R stoot naar hoofd
 - RH slaat L arm uke naar beneden, schuivende beenwissel
 - L hoge ronde trap, voet voor neer zetten, uitkomen in positie 9



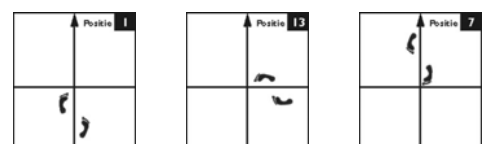
↑ **5. Aanval: R voorwaartse trap**
 - Lage buitenwaartse wering met RH en ontwijken naar L
 - Duw met LH tegen R schouder uke
 - R hoge ronde trap, voet achter terugzetten, terug naar pos. 1



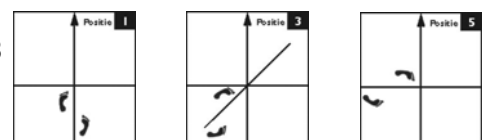
↑ **6. Aanval: L voorwaartse trap**
 - Lage buitenwaartse wering met LH en ontwijken naar R
 - Duw met RH tegen schouder uke, schuivende beenwissel
 - L hoge ronde trap, voet voor neerzetten, terug naar positie 1



↑ **7. Aanval: L instappende lage ronde trap**
 - R scheenbeenblok
 - Pakking mouw met RH en L slag in nek, draaiend naar pos. 13
 - L ronde knietrap, voet achter terugzetten
 - Tegenstander laten rollen, draai verder naar positie 7



↓ **8. Aanval: R lage ronde trap**
 - L scheenbeenblok
 - Pakking mouw met LH en R slag in nek, draaiend naar positie 3
 - R ronde knietrap, voet achter terugzetten
 - Tegenstander laten rollen, controleren
 - Dubbele R stoot naar hoofd
 - Verder naar positie 5



← **Afgroeten:** Uke gaat op R knie zitten in verdedigingshouding, groet af als hij/zij overeind komt.