



### Kumite 30 min:

Tobikomi tsuki / kizami tsuki:

- Ter plaatse rustig voorste arm stoten terwijl je je lichaam volledig rekt 10x links, 10 rechts. Aandacht vestigen op mooie rechte rug + amplitude.
- Hierna vanuit beweging 10x links, 10x rechts.
- Sprongkracht: zo ver mogelijk uitduwen terwijl je de directe stoot inzet met de voorste hand. Hiervoor genoeg inzakken in je achterste been en explosief uitduwen tijdens het strekken van het bovenlichaam. Aandacht op afstand + rechte rug.
- Deze sprongkracht kunnen we verder inoefenen door op 1 been te springen en dan 10x links + 10x rechts zo hoog mogelijk te springen. Probeer met je vingers te reiken naar het plafond.
- Om af te sluiten gaan we deze oefening doen met verplaatsing links + rechts vanuit kamai. We bewegen in kamai, schuiven 20 cm op naar links / rechts (blijven in kamai !). Van zodra onze beweging opzij OK is, directe stoot voorste vuist. Let op evenwicht en afstand (loodrecht opzij + ver naar voor); 10x links, 10X rechts.

Tobikomi tsuki / kizami tsuki als counter:

- Vanuit kamai stilstand + rustig eerst achteruit verplaatsen + hierna onmiddellijk voorste vuist. Langzaam 10x links, 10 x rechts. Let vooral op afstand + ver reiken.
- Vanuit kamai beweging snelle verplaatsing achteruit + hierna snelle tegenaanval voorste vuist. Snel + explosief 10x links, 10x rechts. Let hierbij ook op evenwicht bij de snelle combinatie voor + achter.
- Vanuit kamai stilstand + rustig uitdraaien 45° achterste been naar opzij + hierna onmiddellijk voorste vuist. Langzaam 10x links, 10 x rechts. Aandacht op stabiele heup, juiste afstand.
- Vanuit kamai beweging snelle verplaatsing 45° achterste been opzij + hierna onmiddellijk voorste vuist 10x links, 10x rechts. Aandacht op stabiliteit heup, juiste afstand + evenwicht bij snel uitdraaien.

**Extra:** deze voorgaande oefeningen kan je verder uitbreiden door na de tobikomi tsuki onmiddellijk je voorste been te heffen om zo een jodan mawashi te scoren. Hierbij let je best op een iets grotere afstand, aangezien je nu twee bewegingen dient te maken in plaats van één. Aandacht verder op snelheid voorste been omhoog trekken (snel de knie optrekken). Doe dit zowel staand als uit verplaatsing telkens 10x links, 10 rechts.