



# INOUE-HA SHITO-RYU Nederland

---

## 1. IDO KIHON (technieken met verplaatsing)

### **A. Tsuki waza (5 x voorwaarts en terug in zenkutsu-dachi) Hidari gedan no kamae**

1. Oi-tsuki jodan
2. Oi-tsuki chudan
3. Oi-tsuki gedan
4. Sanbon-tsuki jodan,gedan,chudan
5. Oi-gyaku-tsuki chudan

### **B. Uke waza (5 x voorwaarts en terug) Hidari gedan no kamae**

1. Age-uke (jodan-uke) in zenkutsu-dachi
2. Yoko-uke (uchi-uke) in shiko-dachi
3. Yoko-uchi uke (soto-uke) in han zenkutsu-dachi
4. Shuto-uke in neko-ashi-dachi

### **C. Geri waza (5 x voorwaarts en terug in zenkutsu-dachi) Hidari chudan no kamae**

1. Mae-geri
2. Mawashi-geri
3. Yoko-geri
4. Ushiro-geri

### **D. Renzoku Ido Kihon (combinatietechnieken 5 x voorwaarts en terug in han zenkutsu-dachi)**

#### **Hidari gedan no kamae gyaku-tsuki**

1. Mae-geri gyaku-tsuki
2. Mawashi-geri gyaku-tsuki
3. Yoko-geri gyaku-tsuki
4. Mae-geri gyaku-tsuki, mawashi-geri gyaku-tsuki, yoko-geri gyaku-tsuki (2x)

### **E. Renzoku waza (combinatietechnieken opeenvolgend) Hidari chudan no kamae**

1. Voorwaarts Mae-geri, mawashi-geri, yoko-geri, gyaku-tsuki in han zenkutsu-dachi (2x)
2. Achterwaarts Yoko uchi-uke (soto-uke), yoko-uke (uchi-uke), age-uke (jodan-uke)/gedan-barai in zenkutsu-dachi, voorwaarts tsugi ashi, mae-geri, gyaku-tsuki in han zenkutsu-dachi (2x)

## 2. KATA (4)

1. Pinan 1 t/m 5 ( 2 naar keuze van examiner)
2. Bassai Dai
3. Seienchin

## 3. KUMITE

1. Ippon kumite:
  - 3 x jodan aanval
  - 3 x chudan aanval
  - 3 x gedan aanval
2. Pinan bunkai kumite ( 1 naar eigen keuze van kandidaat)

## 4. JIYU KUMITE

3 rondes van 3 minuten vrij sparren