



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 + mawashi-geri (zelfde been) gyaku-tsuki
2. Mae-geri + ura mawashi-geri (zelfde been) gyaku-tsuki
3. Mae-geri + yoko-geri (zelfde been) gyaku-tsuki
4. Mae-geri + mawashi-geri gyaku-tsuki, mae-geri + ura mawashi-geri gyaku-tsuki
mae-geri + yoko-geri gyaku-tsuki (1x)

E. Renzoku waza (combinatietechnieken opeenvolgend heen en terug) Hidari chudan no kamae

1. Mae-geri+hiji ate(han zenkutsu-dachi), gedan barai (shiko-dachi),gyaku tsuki in zenkutsu-dachi (3x)
2. Mae-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, yoko-uke (uchi-uke) in shiko-dachi, tsugi-ashi yoko-geri gyaku-tsuki in han zenkutsu-dachi (2x)

2. KATA (4)

1. Pinan 1 t/m 5 (1 naar keuze van kandidaat)
2. Bassai Dai
3. Seienchin
4. Kosokun dai

3. KUMITE

1. Tenshin happo kumite, 5 kumite vormen links en rechts
2. Pinan bunkai kumite (de gekozen pinan van kandidaat)

4. JIYU KUMITE

3 rondes van 3 minuten vrij sparren