



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. Shito ryu curriculum (links en rechts)

1. Tsuki waza
2. Uke waza
3. Shuto waza
4. Hiji ate goho

D. 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)
3. Combinatie van 1 + 2 (1x)
4. Voorwaarts Mae-geri + hiji ate (han zenkutsu-dachi), gedan barai (shiko-dachi), gyaku tsuki in zenkutsu-dachi (3x)
5. Voorwaarts 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. Bassai Dai
2. Seienchin
3. Kosokun dai
4. Nipaipo

3. KUMITE

1. Nihon kumite, 4 kumite-vormen, links en rechts
2. Bunkai kumite (1 naar eigen keuze kandidaat van het 1^e t/m 3^e dan programma m.u.v. pinan kata)

4. JIYU KUMITE

- 3 rondes van 3 minuten vrij sparren