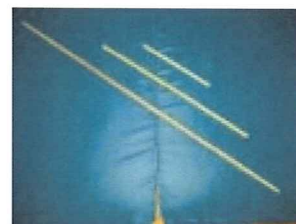




Bo Kumite



15 Basic kumite



Begin positie



Rei (groeten)



Chudan Kamae



Verd: Soto uke

Aanv: Nuki tsuki



Verd: Uchi uke

Aanv: Maede tsuki



Verd: Voorber voor sukui uke

Aanv: Voorbereiden jodan uchi



Verd: Sukui uke

Aanv: Jodan uchi



Verd: Ura uchi

Aanv: Yoko uke



Verd: Furiage uchi

Aanv: Uchi uke



Verd: Voorber Hikkake uke
Aanv: Voorber tsuki



Verd: Hikkake uke
Aanv: Maede tsuki



Verd: Jodan uchi
Aanv: Blok jodan



Verd: Furiage uchi
Aanv: Blok gedan



Verd: Harai uke
Aanv: Maede tsuki



Verd: Voor ber Makiotoshi



Verd: Makiotoshi



Verd: Makiotoshi



Verd: Soto uke
Aanv: Maede tsuki



Verd: Voorber Yoko uchi
Aanv: Voorber Yoko uke



Verd: Yoko uchi
Aanv: Yoko uke



Verd: Voorber Yoko uke
Aanv: Voorber Yoko uchi



Verd: Yoko uke
Aanv: Yoko uchi



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:



Verd:
Aanv:

