

## Inoue Kumite Tonfa

|    |                                    | Seme        |                               |
|----|------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 1  |                                    | Jodan uchi  |                               |
| 2  | achteruit, kruispas;<br>R achter L | Jodan uke   | wering met midden-<br>stuk bo |
| 3  | uitstappen                         | Maede tsuki | stoot lies                    |
| 4  |                                    | Jodan uchi  |                               |
| 5  | R naar achteren                    | Gedan uke   |                               |
| 6  | L naar achteren                    | Uchi uke    |                               |
| 7  | wisselen op de plaats              | Gedan tsuki | stoot lies                    |
| 8  |                                    | Jodan uchi  |                               |
| 9  |                                    | Yoko uchi   | boven hoofd draaien           |
| 10 |                                    | Osae        | afklemmen                     |
| 11 | achteruit, kruispas;<br>R achter L | Uchi uke    |                               |
| 12 | achteruit uitstappen               |             | slag ontwijken                |
| 13 | vooste voet iets te-<br>rughalen   | Maede tsuki | stoot lies                    |
|    |                                    |             |                               |

## Inoue Kumite Tonfa

|    |                                  | Uke                |                                         |
|----|----------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|
| 1  | vooruit, kruispas;<br>L achter R | Jodan uchi uke     | alle technieken; migi,<br>honte mochi   |
| 2  | R doorstappen                    | Jodan ura uchi     |                                         |
| 3  | ippon dachi                      | Gedan uke          |                                         |
| 4  | Rv                               | Jodan soto uke     |                                         |
| 5  | L naar voren                     | Gedan uchi         |                                         |
| 6  | R naar voren                     | Yoko uchi          |                                         |
| 7  |                                  | Gedan uke          | migi, gyaku mochi                       |
| 8  |                                  | Age uke            | migi, gyaku mochi                       |
| 9  | vooruit, kruispas;<br>L achter R | Uchi uke           | migi, gyaku mochi                       |
| 10 | R doorstappen                    | Chudan tsuki       | hidari, gyaku mochi                     |
| 11 | vooruit, kruispas;<br>L achter R | Jodan yoko uchi    |                                         |
| 12 | R doorstappen                    | Gyaku mawashi uchi | horizontaal                             |
| 13 | vooruit, kruispas;<br>L achter R | Gyaku gedan uke    |                                         |
| 14 | R doorstappen                    | Jodan ura uchi     |                                         |
| 15 | L naar voren                     |                    | indekken met L,<br>R dreigen jodan uchi |