

Lesstof - Oranje band

Slip 1	ORANJE	
Technieken	1.) Clutching Feathers 2.) Triggered Salute 3.) Dance of Death	- Linker haar greep - Rechter schouderduw - Rechter tegengestelde stoot

Slip 2		
Techniek	4.) Thrusting Salute	- Rechter ballkick
Set	Standen set 1	

Slip 3		
Technieken	5.) Gift of Destruction 6.) Locking Horns 7.) Lone Kimono	- Rechter handgreep - Rechter frontale hoofdklem - Linker duwende kleding greep

Slip 4		
Techniek	8.) Glancing Salute	- Rechter kruisingse schouderduw
Set	Kicking set	

Slip 5		
Technieken	9.) Five Swords 10.) Buckling Branche 11.) Scraping Hoof	- Rechter ronde stoot - Linker voorwaartse trap - Opwaartse klem van achteren

Slip 6		
Vormen	Korte Vorm 1 L&R	
Drills	Trap & Stoot Combinaties 1 & 2 - R Ballkick, L/R Horizontale stoot - L/R Horizontale Stoot, R Knie	

Laatste stap:
Herhaling van de lesstof
Vorbereiding voor het examen



	Basics	
Standen	<ul style="list-style-type: none"> - Attentie Stand - Paarden Stand - Neutrale Boog - Voorwaartse Boog - Katstand - Tegengestelde Boog - Twist 	<ul style="list-style-type: none"> - Attention Stance - Horse Stance - Neutral Bow - Forward Bow - Cat Stance - Reverse Bow - Twist
Voet manoeuvres		<ul style="list-style-type: none"> - Front Switch - Rear Switch - Cover - Front Cross Over - Rear Cross Over
Stoten	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenwaartse Hamerslag - Beneden Buitenwaartse Hamerslag - Opstoot - Handpalm - Binnenwaartse Elleboog - Buitenwaartse Elleboog 	<ul style="list-style-type: none"> - Inward Hammer - Downward Outward Hammer - Uppercut - Heel Palm - Inward Elbow - Outward Elbow
Ellebogen	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenwaartse Elleboog - Buitenwaartse Elleboog - Opwaartse Elleboog - Neerwaartse Elleboog 	<ul style="list-style-type: none"> - Inward Elbow - Outward Elbow - Upward Elbow - Downward Elbow
Parering	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenwaartse parering 	<ul style="list-style-type: none"> - Inward Parry
Blokkeringen en Zwaardhand	<ul style="list-style-type: none"> - Verlengde buitenwaartse blokkering - Onderhandse Zwaardhand 	<ul style="list-style-type: none"> - Extended Outward Block - Underhand Reverse Handword
Grepen & Klemmen	<ul style="list-style-type: none"> - Pinnende check - Haak - Enkel klem 	<ul style="list-style-type: none"> - Pinning Check - Hook - Achilles lock
Trappen	<ul style="list-style-type: none"> - Voorwaartse trap - Zijwaartse trap - Ronde trap - Achterwaartse trap 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball Kick - Side Kick - Roundhouse Kick - Back Kick - Shuffle Kick