

Groen-Blauw

K1- polsklem naar buiten draaien



1 K2- polsklem naar binnen draaien



K3- polsklem zijwaarts



Blauw

2 S-klem uitvoeren (pak vast vooraan met 1 hand)

3 hand geven -->
L hand neemt over
ondersteunt arm met elleboog
klemt op de schouder



4 Pols vast gekruist
(breng uit balans, stap in en neem over, armbar uitvoeren)



Blauw-Rood

5 Vervolg op 3 - hand geven
L begeleidt elleboog
volledig onderdoor stappen
klem op elleboog (grondwerk)



6 Aanval stoot met rechts.
Vanuit gevechtshouding afweer met voorste hand (Links) van buiten naar binnen
Inkomen + afweer van stoot naast het hoofd + rechts gaat tegelijkertijd omhoog naar de nek
Klem op de nek plaatsn.

7 Aanval met stoot rechts.
Vanuit gevechtshouding afweer met voorste hand (Links) van binnen naar buiten.(poomse 6)
Linkerhand klemt de pols vast, schuif naar voor + rechter elleboog naar gezicht
Rechterhand neemt achterkant hoofd vast + rechterkniestoot naar maagstreek
opvolgen met reversed armbar en naar achter bewegen

Rood

8 A: stoot R.
Afweer van buiten naar binnen (rechts in het voorbeeld)
Pols vastnemen met beide handen + schuif naar voor
Draai rugwaarts onderdoor de hand van de tegenstander
Zet een grote stap naar voor en laat de tegenstander rollen.



9 Pak vast aan de schouder "zelfde kant": Neem de Linkerzijde vast met je rechterhand als voorbeeld
Stap iets naar achter en neem de hand vast met de rechterhand (duim boven), Neem de hand nu ook vast met je andere hand.
Draai de arm (duim van de hand tegen je schouder), Duw nu met je andere arm naar beneden (is eigenlijk een S-klem)
Trek de arm iets naar binnen en steek je andere arm onder de oksel en draai de arm op de rug!

10 Vervolg op 3 en 5
afweer op stoot
zelfde kant afweren (binnen naar buiten)
andere hand neemt over
grondwerk

