

Afstand tussen de voeten – anderhalve voet

Voeten in een hoek van 90 graden – knieën naar buiten wringen, bekken naar voor kantelen, Diep ‘zitten’

Wapen in het verlengde van de onderarm – 60 graden

De wapens raken elkaar ALTIJD in een hoek van 90 graden (behalve in de uitgaanspositie – 60 graden)

Slagen komen altijd van buiten : 1, 2, 3, 4 horizontaal en evenwijdig met de grond, 5 en 8 vertikaal – loodrecht op de grond

Bij verdediging (zo dicht mogelijk bij het lichaam) (het lichaam deinst lichtjes achteruit), arm gebogen -
bij aanval arm gestrekt, (schouder vooruit gooien) het lichaam neigt lichtjes naar voor.

Probeer karakter te geven – er is een verschil ts defensief en offensief

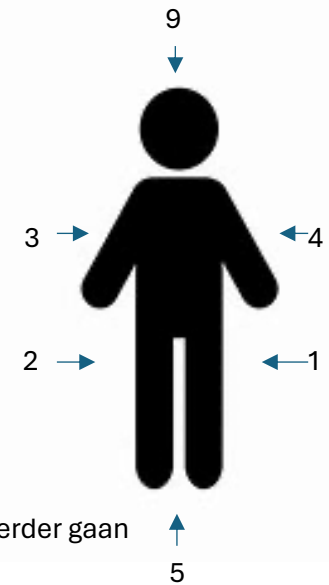
Bij verplaatsingen ‘grijpen’ de voeten in de grond, bovenlichaam blijft op één lijn, knie_en blijven gebogen. Draadje aan borst

Pas – zwaartepunt op de eerste tijd, kruispas op de tweede, sprong in één tijd.

Bij 5 – knie naar achter zetten, daarna weer terug naar voor plaatsen.

Let er op dat je niet anticipeert, ga pas naar de verdedigingspositie nadet de slag bij je tegenstander vertrokken is.

Breng ritme en spanning in je gevecht door af en toe halverwege in een letter te stoppen, gevechtshouding, positie wisselen en verder gaan



A

2-9-1-Cc

E

9-5-3-4-Cc-2-1

F

9-5-3-4-Cc

H

Cl-Cr-Cc

I

9-5

K

9-5-Crl-Clr

L

8-5-Cf

M

2-3-5-4-1

N

3-2-Clr-1-4

O

1-2-3-4-5-9

R

3-2-Clr-Crl-Clr

T

9-5-Ch

V

3-5-4

W

3-2-9-1-4

X

3-1-4-2

Z

3-4-Crl-2-1

Clr – cut links-rechts

Crl – cut rechts links

Ch – cut hoofd

Cf – cut feet (voeten)

Cc – cut chest (borst)

Veel schermplezier. Wees altijd voorzichtig en zorg dat je elke slag kan tegenhouden. Veiligheid voor alles!