

ASHIGARU-RYU BELT-MANUAL

足輕流



KICKBOXING
THAI ELLEBOOG

Een uitgave van : WWW.ASHIGARU.TK

Door: Robert Pepels

Versie: 1.0NL (09-2021)

Handleiding alle Levels: Japans Kickboxing

JAPANS KICKBOXING TECHNIEKEN:

Gevechtsposities: Kumite Dachi



Linksvoor (hidari)positie. Linkervoet voor- rechervoet achter, ongeveer 50cm tussen beide voeten, deze staan op schouderbreedte.



Rechtsvoor (migi) positie. Rechervoet voor - linkervoet achter, ongeveer 50cm tussen beide voeten, deze staan op schouderbreedte.



Traditionele Thaise houding: De dekking wordt omhoog gebracht voor het opvangen van de ellebogen ook de voetenstand wordt iets breder.

Elleboog Thai technieken: Enpi / Hiji Waza



Frontale (verticaal) Hiji: de elleboog wordt voorwaarts gegeven ondersteund door de heup en de stap met het been. Het is een soort duw-stoot.



Zijwaartse (horizontaal) Hiji: de elleboog wordt zijwaarts gegeven ondersteund door de heup en de stap met het been. Het is een soort zwaai-stoot.



Neerwaartse (diagonaal) Hiji: de elleboog wordt neerwaarts gegeven ondersteund door de heup en de stap met het been. Het is een soort neerwaartse-stoot.



Neerwaartse (verticaal) Hiji: de elleboog wordt neerwaarts gegeven ondersteund door de heup en de stap met het been. Het is een soort neerwaartse-stoot. Je kunt ook een beetje op de bal van de voet gaan staan om hoogte te krijgen.



Opwaartse (verticaal) Hiji: de elleboog wordt opwaarts gegeven ondersteund door de heup en de stap met het been. Het is een soort op-stoot.



Spinning draai Hiji: een gedraaide slag. Net als een ushiro-geri draaitrap is de voorste draaivoet belangrijk.