









# KARATE DAGBOEK

Vul dagelijks in welke oefeningen je hebt geoefend en hoe vaak.  
Heel veel plezier:)

yodan = hoog  
chudan is midden  
gedan = laag

voorbeeld

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	donderdag	Vrijdag
<b>Stoten/tsuki</b> 	20 x yodan  20 x chudan  20 x gedan	30 x yodan  50 x chudan	supersnel 20 x yodan 20 x chudan 20 x gedan	100 x favoriete tsuki	twee keer 1 stoot is een tel 20 x yodan 20 x chudan 20 x gedan
<b>Blokken/uke</b> 	20 x age uke  20 x gedanbarai  20 x shuto uke	Supersnel 20 x shuto uke  20 x gedanbarai  20 x age uke	100 x favorite uke	30 x age uke  40 x shuto uke  50 x gedanbarai	alle drie in een keer achter- maken 20 herhalingen
<b>Trappen/geri</b> 	20 x mae geri  20 x mawashi- geri  20 x yoko geri	20 x ushiru geri  30 x mawashi- geri	supersnel  alle 5 trappen 10 x	50 x favoriete geri	10 x mae geri 20 x mawashi- geri 30 x yoko geri 20 x ushiru geri 10 x mae geri
<b>Standen/dachi</b> 	alle standen die je kent 5 seconden in blijven staan 5 x links voor 5 x rechts voor	alle standen die je kent 5 seconden in blijven staan 5 x links voor 5 x rechts voor	alle standen die je kent 5 seconden in blijven staan 5 x links voor 5 x rechts voor	alle standen die je kent 5 seconden in blijven staan 5 x links voor 5 x rechts voor	alle standen die je kent 5 seconden in blijven staan 5 x links voor 5 x rechts voor
<b>Kata/schijngevecht</b> 	kata na keus zo rustig mogelijk 3 x	kata na keus 1 x rustig 1 x met kracht 1 x voluit let op netjes uitvoeren	kata na keus 1 x met ogen dicht 2 x voluit let op netjes uitvoeren	kata na keus 1 x langzaam 1 x slowmotion 1 x voluit	kata na keus 3 x rustig op netjes uitvoeren van techniek
<b>Kumite oefeningen            Gevechts oefeningen</b> 	Maandag combinatie 2 stoot 1 trap  3 x 1,5 minuut	Dinsdag combinatie 2 stoot 1 trap 1, 5 minuut  combinatie 3 stoten 2 trap 2 x 1,5 minuut	Woensdag favoriete combinatie  3 x 1,5 minuut	donderdag zelf combinatie bedenken 1 x langzaam 1 x iets sneller 1 x voluit let op netjes uitvoeren	Vrijdag vanuit dekking 100 x stoten  1,5 minuut combinatie van maandag