

# Uithouding: Geri waza: Uithouding lopen + beentechniek

De leden gaan per 3 gaan staan. Een persoon in het midden en 2 personen langs weerszijden op ongeveer 2 meter afstand. De twee personen geven een doel aan waarnaar de persoon in het midden zal schoppen.

De persoon in het midden loopt gedurende 30 seconden zo snel mogelijk van de ene persoon naar de andere persoon en geeft telkens een correcte beentechniek op doel.

## Variatie:

- Verschillende beentechnieken
- Met een stootkussen
- Tijd veranderen
- Afstand veranderen

## Aandacht:

- Controle
- Correcte uitvoering van technieken



### **Materiaal**

Geen

### **Opstelling**

Groepjes

### **Graad**

7-6 kyu

### **Fysieke basis eigenschappen**

Uithouding

### **Schoptechnieken**

Mawashi geri