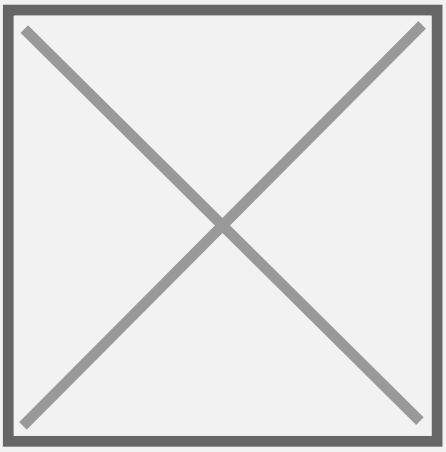
Uithouding: Geri waza: Uithouding lopen + beentechniek



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

Schoptechnieken
Mawashi geri

De leden gaan per 3 gaan staan. Een persoon in het midden en 2 personen langs weerzijden 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