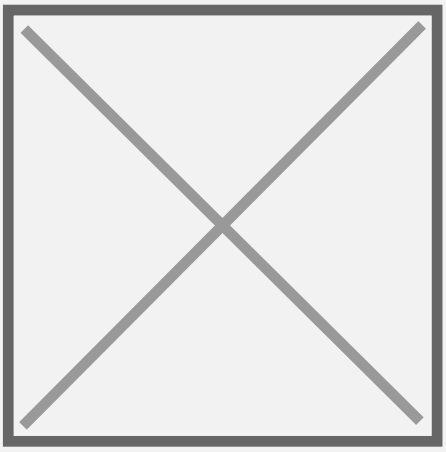
Coördinatie: Tsuki waza: Op losse ballon



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki

De jongeren houden de ballon in de lucht door stootbewegingen (met gesloten vuist) uit te voeren op de ballon.

Variatie:

- met één hand
- afwisselend linker / rechter hand
- ter plaatse / rondstappen in de zaal / van de ene naar de andere kant van de zaal
- idem met hindernissen verspreid in de zaal

Aandacht: contact moet kort zijn, geen duwbeweging