

**Materiaal**

Klein

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie

Stoottechnieken

Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki

Coördinatie: Tsuki waza: Op losse ballon

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