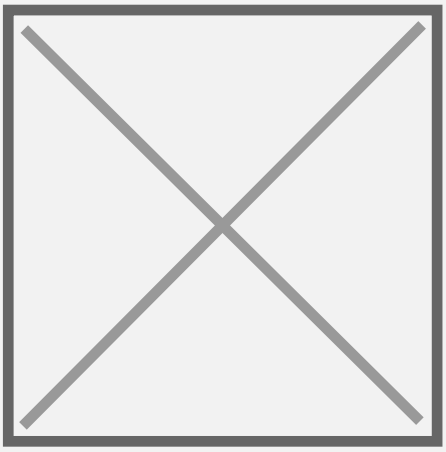
Kihon: Dirigentje - technieken uitvoeren, Kihon: Dirigentje - technieken uitvoeren



Materiaal
Geen

Opstelling
Cirkel

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner, 9-8 kyu

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

Afweertechnieken
Age uke, Gedan barai, Shuto uke, Soto uke, Uchi ude uke

Schoptechnieken
Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi

De jongeren staan in een kring. Eén jongere staat in het midden van de kring.

Eén van de jongeren in de kring is aangeduid als "dirigent". De dirigent begint met het uitvoeren van een techniek, de andere kinderen doen de techniek zo snel en zo goed mogelijk na. De dirigent verandert nu en dan van techniek.

Degene die in het midden staat moet raden wie de dirigent is.

Variatie: de snelheid waarmee van technieken gewisseld wordt

Aandacht: indien het te lang duurt voor de dirigent gevonden is : een tweede persoon laten mee raden, of het spel onderbreken en iemand anders in het midden plaatsen.