

Uithouding: Kihon: Stand aannemen of techniek uitvoeren

De jongeren lopen vrij door de zaal. Op signaal staan ze zo vlug mogelijk in (*naam stand*) en doen x aantal keer (*naam geri, naam uke, naam tsuki,...*) zonder iemand te raken. Daarna lopen ze gewoon verder tot iedere jongere de opdracht voltooid heeft.

Variatie:

- manier van lopen wijzigen: huppen, springen, kruipen
- aantal technieken en soort technieken
- geen richtingsverandering toelaten
- per twee of per drie naast elkaar blijven

Aandacht: correcte stand aannemen of correcte techniek uitvoeren is belangrijkste



Materiaal

Geen

Opstelling

Vrij

Fysieke basis eigenschappen

Uithouding

Stoottechnieken

Gyaku tsuki, Kezami tsuki,
Nukite, Oi tsuki

Afweertechneken

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

Standen

Kiba dachi, Kokutsu dachi,
Zenkutsu dachi

Schoptechnieken

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