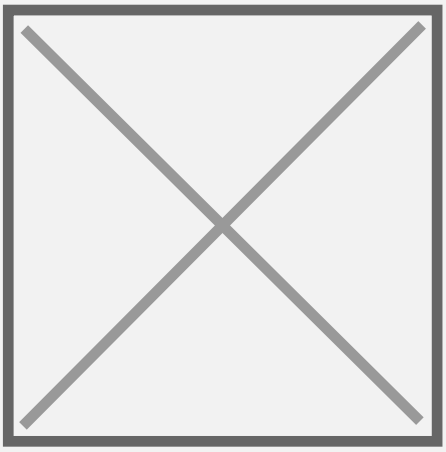
Uithouding: Kihon: Stand aannemen of techniek uitvoeren



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

Afweertechnieken
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

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