

# 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

## Afweerttechnieken

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

