

**Materiaal**

Klein

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Snelheid

Stoottechnieken

Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki

Standen

Zenkutsu dachi

Snelheid: Tsuki waza: Op bewegend doel

Een van beide doet de gordel uit en legt er onderaan een grote, dikke knoop in. Hij gaat op een verhoogje (stoel, plint, ...) staan en slingert de knoop langzaam heen en weer.

De andere probeert met een (opgelegde) techniek steeds weer de knoop te raken.

Variatie

- snelheid van slingeren
- grootte van de knoop
- afstand (met/ zonder verplaatsing)
- toegelaten techniek
- je kan de (gordel)knoop ook in een cirkel laten slingeren, zodat afstand ook getraind wordt
- het wordt nog moeilijker door op tel te werken