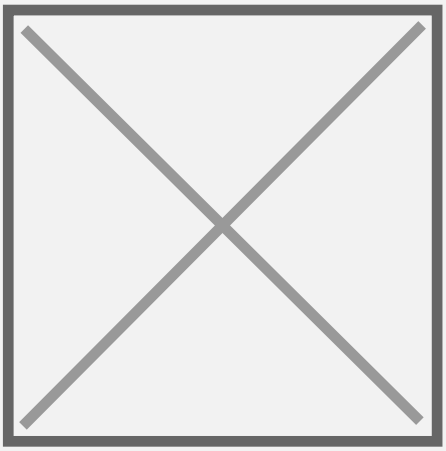
Karate Vlaanderen



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