



Materiaal

Klein

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu, Beginner

Afweertechneken

Gedan barai

Uke waza: Afweer op bal in beweging, Uke waza: Afweer op bal in beweging

De jongeren werpen de bal tegen een muur en slaan de bal weg met een afweer (*Gedan barai, Kake uke, ...*) na de bots.

Variatie:

- De bal rechtstreeks wegslaan zonder bots
- Vooraleer de bal weg te slaan een draai van 360° maken

Aandacht:

- Arm gestrekt houden