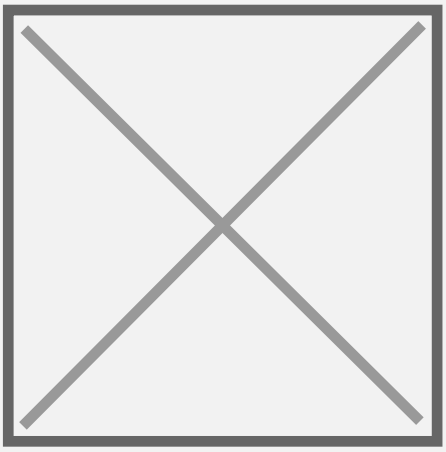
Uke waza: Afweer op bal in beweging, Uke waza: Afweer op bal in beweging



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Afweertechnieken
Gedan barai

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