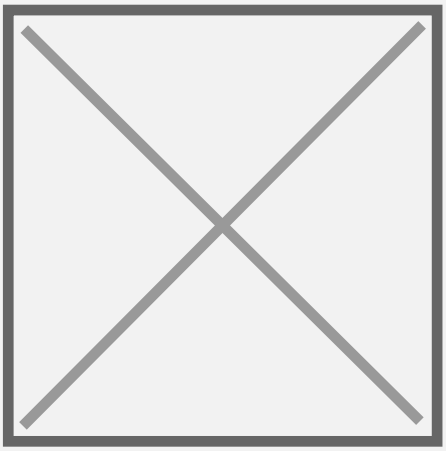
Snelheid: Kumite: Zone verdedigen



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Graad
7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Kumitevaardigheden
Reactie, Afstand

De verdediger staat op een mat, twee aanvallers aan de zijkanten. De aanvallers kondigen een techniek aan en vallen één voor één aan. Zij mogen daarbij op de mat stappen.

De verdediger mag de mat niet verlaten, moet de aanval afslaan door eventueel weg te draaien, ontwijken.

Variatie:

- snelheid waarmee de twee aanvallers elkaar opvolgen
- plaats van waar aangevallen wordt (smalle zijde, lange zijde)
- de aanvallers mogen zich verplaatsen
- volgorde van aanvallen wordt door de lesgever (via nummering) afgeroepen

Aandacht: zorg dat er regelmatig gewisseld wordt.