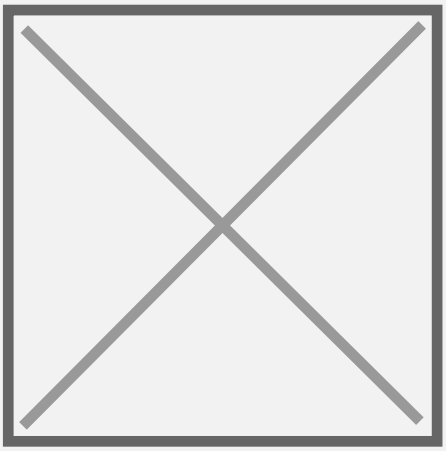
Karate Vlaanderen



Materiaal
Klein

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

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

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht, Coördinatie

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

Afweertechnieken
Age uke, Gedan barai, Shuto uke, Soto uke, Uchi ude uke

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

Schoptechnieken
Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi

Evenwicht, Coördinatie: Kihon: Na sprong correcte techniek of stand uitvoeren

Twee jongeren houden een gordel gespannen op een bepaalde hoogte. De andere jongeren voeren opdrachten uit die de lesgever aangeeft. Bijvoorbeeld: over de gordel springen en stand uitvoeren ; onder de gordel door kruipen en mae geri uitvoeren ; over de gordel springen yoko geri uitvoeren over de gordel, over de gordel springen en afweer uitvoeren ; enz...

Aandacht: de opdrachten moeten haalbaar zijn en veilig kunnen uitgevoerd worden: gordel niet te hoog of niet laten bewegen bij overspringen.