

# 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.

## 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

## Afweertechneken

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

