

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

