

Coördinatie: Kumite: Afstand inschatten

Hoogstens 10 kinderen staan op een rij, op onregelmatige afstand van elkaar. De afstand tussen elkaar veranderen ze niet meer.

De eerste valt aan met tsuki, de aangevallene valt letterlijk opzij uit de rij en vormt een nieuwe rij.

Door inschuiven, verstappen,... past de eerste voortdurend zijn afstand aan om de volgende persoon te kunnen raken.

De tweede persoon verkrijgt opnieuw een rij voor zich en kan dezelfde oefening uitvoeren. Daarna ook de derde,...

Variatie: werken met geri waza



Materiaal

Geen

Opstelling

Rijen

Partneroefening

Nee

Graad

7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie

Stoottechnieken

Oi tsuki, Gyaku tsuki, Kezami tsuki

Standen

Zenkutsu dachi

Kumitevaardigheden

Afstand

Schoptechnieken

Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Kekomi