

# 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