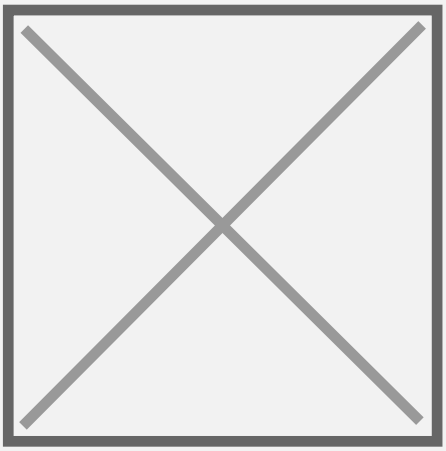
Coördinatie: Kumite: Afstand inschatten



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

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