

Coördinatie: Dachii waza: Obstakel oversteken in opgelegde stand

We maken rechte loopbanen die gekruist worden door "beken" (aanduiden met eventueel behangpapier, krijtlijnen, plakband). De "beken" zijn een paslengte breed. Wie kan elke "beek" met een correcte stand oversteken ?

Variatie:

- breedte van de "beken"
- verschillende breedtes in eenzelfde loopbaan
- met armtechnieken of schoppen.

Aandacht:

- maak geen te grote overbruggingen, want dan gaan de kenmerken van de stand verloren
- wissel tijdig van opgelegde stand

Materiaal

Klein

Opstelling

Rijen

Partneroefening

Nee

Graad

Beginner, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie

Standen

Kiba dachi, Kokutsu dachi,
Zenkutsu dachi