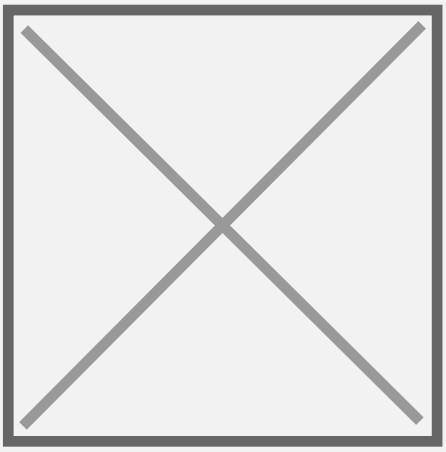
Coördinatie: Dachi waza: Obstakel oversteken in opgelegde stand



Materiaal
Klein

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

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