



Materiaal

Geen

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Ja

Graad

9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Kracht / Houding

Standen

Kiba dachi, Kokutsu dachi,
Zenkutsu dachi

Kracht / Houding: Dachi waza of krachtoefening: Rug aan rug - partner duwen

De jongeren staan met de rug tegen elkaar in Kiba dachi of Kokutsu dachi stand. De jongeren trachten elkaar over een bepaalde lijn te duwen.

Aandacht:

- rug tegen de partner houden (romp recht!)
- schouders tegen de partner houden

Variatie:

- handen in elkaar en met gezicht naar elkaar en trekken (Zenkutsu dachi)