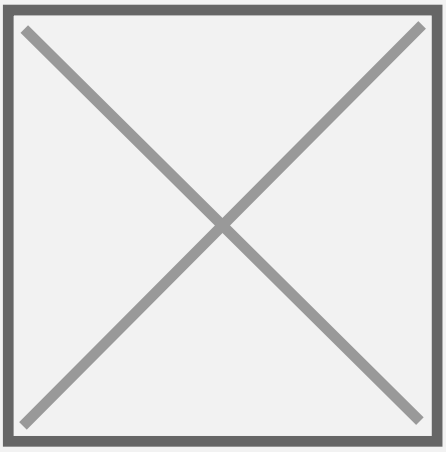
Kracht / Houding: Dachi waza of krachtoefening: Rug aan rug - partner duwen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

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)