



**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)