

Kracht / Houding: Dachii waza: Kokutsu dachi op één lijn

Kleef een lange strook plaklint op de grond. De jongeren oefenen één voor één verplaatsingen in Kokutsu Dachii over het lint.

Wie naast het lint stapt "valt van het koord af".

Wie doet meeste stappen juist op het koord ?

Variatie:

- met ogen dicht
- met een "kraag" in karton, zodat niet naar beneden kan gekeken worden.
- armbewegingen, beenbewegingen inschakelen

Materiaal

Klein

Opstelling

Rijen

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Kracht / Houding

Standen

Kokutsu dachi