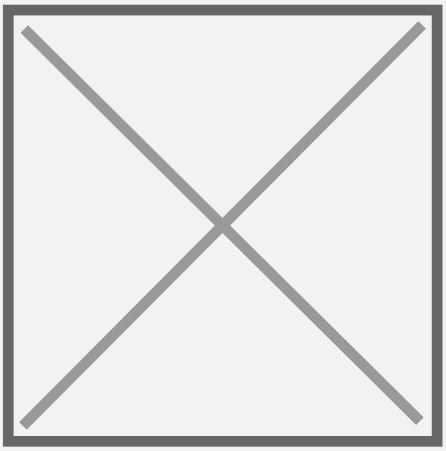
Kracht / Houding: Dachi waza: Kokutsu dachi op één lijn



Materiaal
Klein

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Standen
Kokutsu dachi

Kleef een lange strook plaklint op de grond. De jongeren oefenen één voor één verplaatsingen in Kokutsu Dachi 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