

Kata: Improvisatie, Kata: Improvisatie

Iemand doet een deel van een kata voor. De jongeren doen het deeltje na en improviseren er nog drie bewegingen bij. Zij moeten die drie bewegingen ook in kumite kunnen uitvoeren. Nadien oefenen alle kinderen de stukjes van de anderen in (ook in kumite).

Variatie:

- aantal technieken dat bijgemaakt moet worden
- veranderingen van richting of net niet
- soort technieken dat mag bijgemaakt worden



Materiaal

Geen

Opstelling

Groepjes

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu