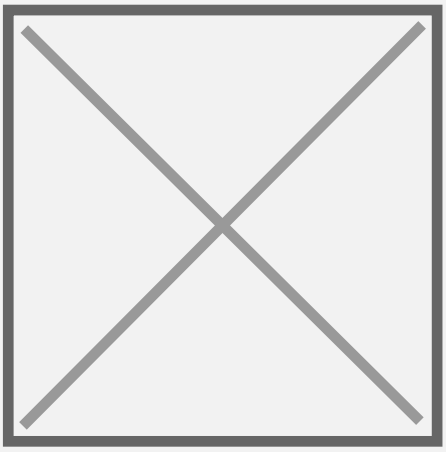
Snelheid: Vang de bal of val aan met Tsuki of Geri waza



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Stoottechnieken
Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

Schoptechnieken
Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi

Een speler in de kring werpt de bal recht omhoog en roept de naam van één van de jongeren in de kring. Deze probeert onmiddellijk de bal te vangen.

Als hij de bal kan vangen, werpt hij op zijn beurt de bal omhoog en roept een naam.

Kan hij de bal niet vangen, dan lopen alle jongeren van de kring weg. Zodra hij de bal in zijn bezit heeft roept hij "STOP" en alle jongeren moeten stilstaan. Hij mag dan maximaal 3 passen doen en iemand proberen raken met bv. tsuki, mae geri enz... Indien hij iemand kan raken, mag hij weer in het midden en de bal opgooien. Indien hij niemand kan raken moet hij weer in de kring.

Variatie:

- meer/minder passen
- ruimte beperken

Aandacht: Controleer als de kinderen de juiste techniek gebruiken voor de afstand waarop ze van hun doel zijn verwijderd - eventueel bespreken aan de hand van enkele voorbeelden.