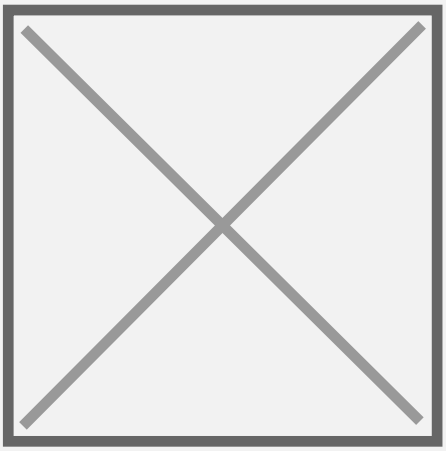
Snelheid: Kihon: Technieken uitvoeren op bewegend doel



Materiaal
Klein

Opstelling
Cirkel

Partneroefening
Nee

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki

Kumitevaardigheden
Reactie

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

De kringspelers werpen elkaar de bal toe, door de kring: zij werpen dus nooit naar een speler naast zich. Een speler in het midden van de kring tracht de bal uit de kring te stoten of te trappen met een karatetechniek. Lukt hij daarin, dan neemt de speler die de bal heeft geworpen zijn plaats in.

Variatie:

- soort technieken beperken
- kring kleiner maken
- aantal spelers op de kring beperken

Aandacht:

- gebruik lichte ballen (foambal, volleybal...)
- zorg dat het trappen niet ontaard in wild gestamp
- de andere groepen mogen niet gestoord worden