

# Kumite: Afstand bewaren, Kumite: Afstand bewaren

Beide staan met één voet in de hoepel. De aanvaller kan dichterbij komen of wegdraaien, maar de voet moet in de hoepel blijven. Bij de aanval mag de verdediger de hoepel verlaten.

Variatie: Vrij laten werken in kihon ippon kumite of in jyu ippon kumite, maar beide moeten bij het starten met één voet in de hoepel staan.



## Materiaal

Klein

## Opstelling

Vrij

## Partneroefening

Ja

## Graad

Beginner, 9-8 kyu, 7-6 kyu

## Kumitevaardigheden

Afstand