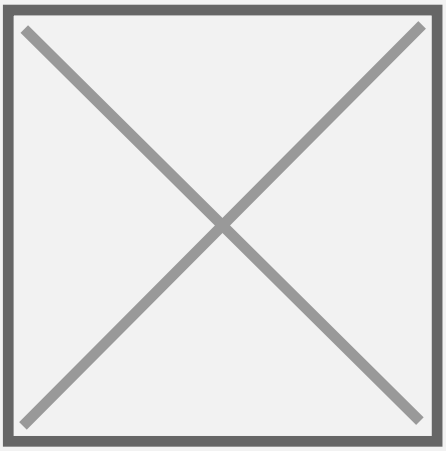
Coördinatie: Uke waza: 1 Arm



Materiaal
Klein

Opstelling
Cirkel

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

De leden staan in een cirkel met 1 tegenstander in het midden, hij heeft een noodle vast. Diegene in het midden zwaait of steekt richting een tegenstander in de cirkel. De leden verdedigen met 1 hand hun lichaam.

Variatie:

-zones afbakenen

-aantal keren steken per keer verhogen naar 2 of 3