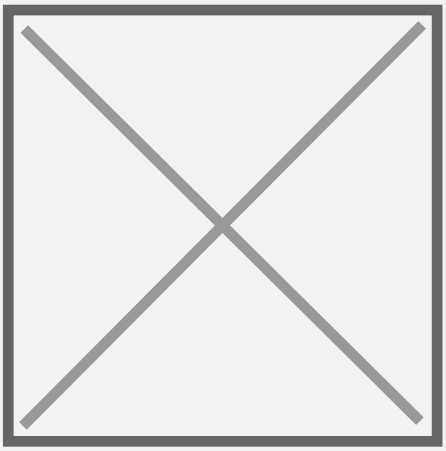
Coördinatie: Geri Waza: Nauwkeurig richten



Materiaal
Klein

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

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

Een reeks ballen wordt geplaatst op verkeerskegels, plinten, banken ... De kinderen schoppen zo nauwkeurig mogelijk op de bal, zodat die op een aangeduide plaats terecht komt : een hoepel, een krijtcirkel, een mand ... dicht bij het steunpunt van de bal. Als de bal niet goed (niet recht op de as) geraakt wordt gaat hij een andere richting uit.

Variatie:

- grootte en gewicht van de ballen
- de bal laten vastklemmen door een partner
- verschillende beentechnieken

Aandacht:

- de plaats van de handen tegenover de schoprichting
- de plaats van de partner tegenover de schoprichting