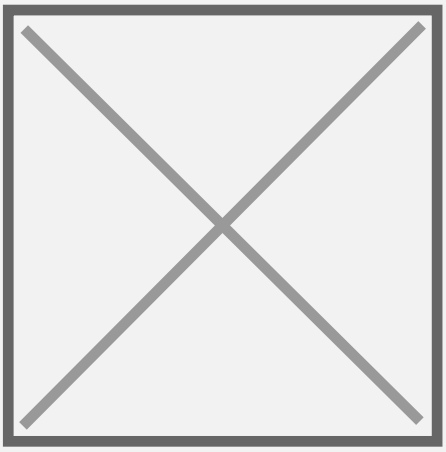
Geri waza: Knie optrekken naar voorwerp, Geri waza: Knie optrekken naar voorwerp



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

Graad
9-8 kyu, Beginner

Kumitevaardigheden
Timing

Per twee. Eén van de jongere gooit de bal, de andere tracht met een kniestoot de bal terug naar de partner te stoten.

Variatie:

- Afwisselend linker en rechterbeen
- Aannemen van verschillende standen

Aandacht:

- Tijdig de bal van kant wisselen
- Knie hoog heffen bij uitvoeren van de traptechniek
- Bal voldoende hoog en ver gooien