

# Snelheid: Tsuki of Geri waza: Estafette in een cirkel

De jongeren staan op ongeveer 1 meter afstand van elkaar op een rij, in een *opgelegde stand*.

Op signaal draait de eerste zich om en raakt de tweede met een *opgelegde arm- of beentechniek*. Het raken is het signaal om zich om te draaien. Ondertussen loopt de eerste naar achteraan de rij en sluit aan (neemt *dezelfde stand aan*).

Als diegene die aansluit de eindlijn bereikt, geeft hij een luide kiai, waarop alle jongeren van de rij gaan zitten.

## Variatie:

- de afstand verkleinen (er moet over de voet van de tweede heen gestapt worden)
- de afstand vergroten (er moet ingeschoven worden om doel te raken)
- Chudan barai op uitgangshouding oi tsuki
- Uche ude uke op uitgangshouding oi tsuki
- De oi tsuki laten uitvoeren zodra de vorige zich omdraait...

Aandacht: controleer de juiste uitvoering en waak over de afstand: men moet kunnen raken.



## **Materiaal**

Geen

## **Opstelling**

Rijen

## **Partneroefening**

Nee

## **Graad**

7-6 kyu

## **Fysieke basis eigenschappen**

Snelheid

## **Stoottechnieken**

Gyaku tsuki, Kezami tsuki,  
Nukite

## **Afweertechneken**

Age uke, Gedan barai, Soto uke,  
Uchi ude uke

## **Standen**

Zenkutsu dachi

## **Kumitevaardigheden**

Afstand