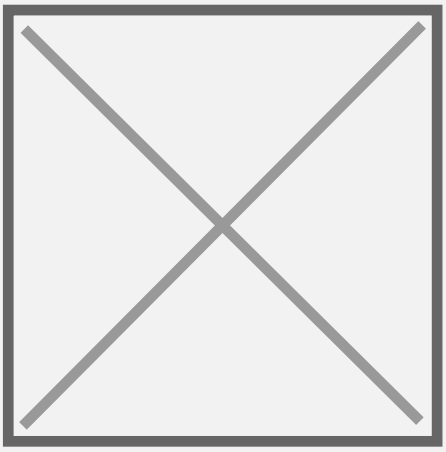
Snelheid: Tsuki of Geri waza: Estafette in een cirkel



Materiaal
Geen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite

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

Standen
Zenkutsu dachi

Kumitevaardigheden
Afstand

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.