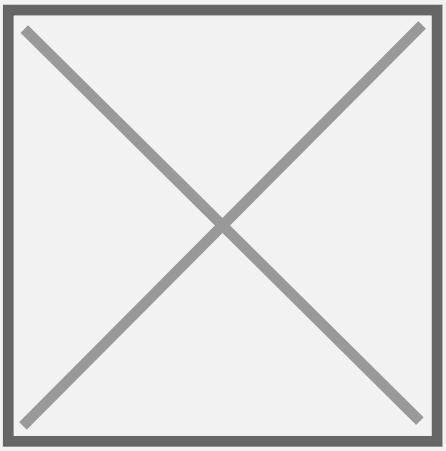
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht, Kracht / Houding

Schoptechnieken
Mawashi geri

Evenwicht, Kracht / Houding: Geri waza: mawashi geri na opduwen

De ene persoon gaat in vrije gevechtshouding staan.

De andere persoon gaat ervoor op rechter knie zitten met de linkervoet plat op de grond. Hij duwt zich op de linkervoet op en geeft onmiddellijk in 1 beweging met het opduwen mawashi geri met zijn rechterbeen.

Variatie:

- Andere been voert mawashi uit
- Gedurende 1 minuut zo veel mogelijk mawashi geri na opduwen

Aandacht:

- controle