

Geru waza: yoko geru keage op persoon, Geru waza: yoko geru keage op persoon

De leden staan per 2 en houden elkaar vast aan de onderarm. Elk om beurt voeren ze een correcte yoko geru keage uit op hun tegenstander.

Variatie:

- Gedurende 1 minuut zoveel mogelijk keer uitvoeren
- Kan ook gebruikt worden voor yoko geru kekumi

Aandacht:

- controle
- afstand aanpassen indien nodig



Materiaal

Geen

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu

Schoptechnieken

Yoko Geru Keage