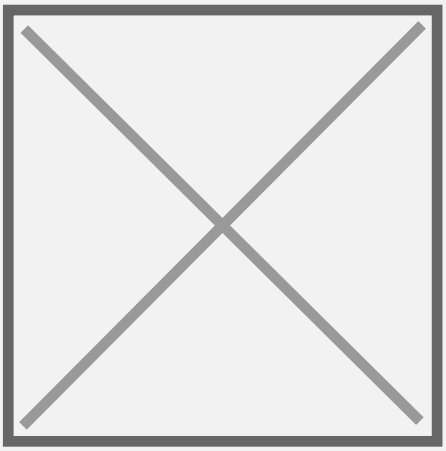
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Schoptechnieken
Yoko Geri Keage

Geri waza: yoko geri keage op persoon, Geri waza: yoko geri keage op persoon

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

Variatie:

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

Aandacht:

- controle
- afstand aanpassen indien nodig