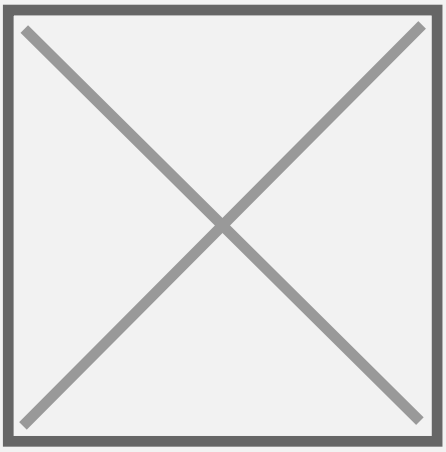
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Lenigheid, Evenwicht

Kumitevaardigheden
Afstand

Schoptechnieken
Yoko Geri Kekomi, Mawashi geri

Lenigheid, Evenwicht: Geri waza op dummy

De partner staat in vrij-gevechtshouding en speelt doelwit.

De andere persoon oefent zijn beentechnieken op deze dummy.

Variatie:

- Dummy kan bewegen
- Dummy kan doel aangeven

Aandacht:

- Zorg voor vertrouwen, maximaal skintouch