

# 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



### **Materiaal**

Geen

### **Partneroefening**

Ja

### **Graad**

7-6 kyu

### **Fysieke basis eigenschappen**

Lenigheid, Evenwicht

### **Kumitevaardigheden**

Afstand

### **Schoptechnieken**

Yoko Geri Kekomi, Mawashi geri