



**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