

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