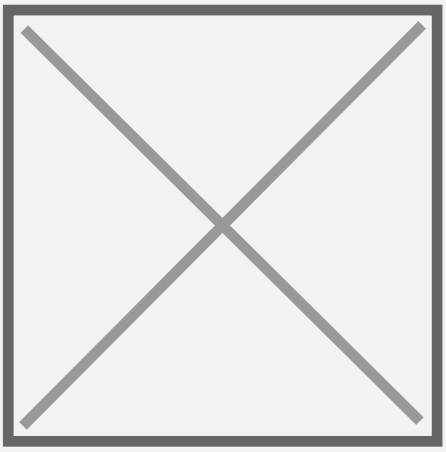
Karate Vlaanderen



Materiaal
Klein, Turntoestellen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Stoottechnieken
Oi tsuki, Gyaku tsuki, Kezami tsuki

Standen
Zenkutsu dachi

Schoptechnieken
Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Kekomi, Yoko Geri Keage

Kracht / Houding: Werken met makiwara

Verschillende voorwerpen kunnen makkelijk als makiwara gebruikt worden voor de jongeren.

- Ballen: Verschillende grootte en gewicht (van tennisbal tot medicinebal, afhankelijk van het oefendoel.
- Tassen: Controleer wel eerst of er geen glas of harde voorwerpen inzitten.
- Matten: Men kan er markeringen op aanbrengen om te richten. Ze kunnen tegen de muur geplaatst worden, opgehangen worden, door de kinderen vastgehouden worden.
- Bokken: Men kan aan de vier zijden werken.
- Bovenste plintdeel: op een verhoging geplaatst: aangepaste hoogte mogelijk.