

Snelheid: Geri waza: Voorste knie snel optrekken

Trek per tweetal een krijtcirkel op de grond of gebruik grote hoepels. Beide staan met één voet in de cirkel en trachten elkaar met het voorste been te raken.

Variatie:

- grootte van de cirkel aanpassen
- opleggen van schoptechniek
- aantikhoogte aanpassen: knie, buik, schouder, ...

Aandacht:

- ontwijken van de Kezami Geri door schuiven blijft belangrijk, anders ontaardt het spelletje in een soort sneltikkertje
- nadruk op "aantikken", niet onderuit schoppen, zeker ter hoogte van de knie.

Materiaal

Geen

Partneroefening

Ja

Graad

Beginner, 9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Snelheid

