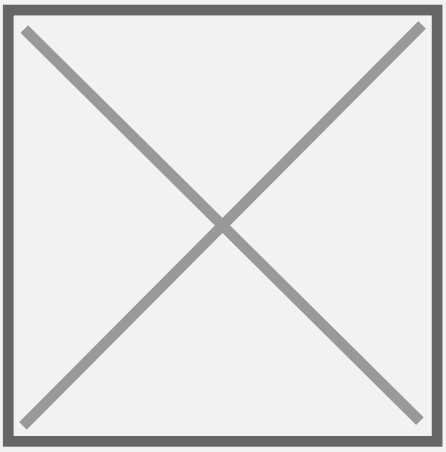
Snelheid: Geri waza: Voorste knie snel optrekken



Materiaal
Geen

Partneroefening
Ja

Graad
Beginner, 9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

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 "aan**tikken**", **niet** onderuit schoppen, zeker ter hoogte van de knie.