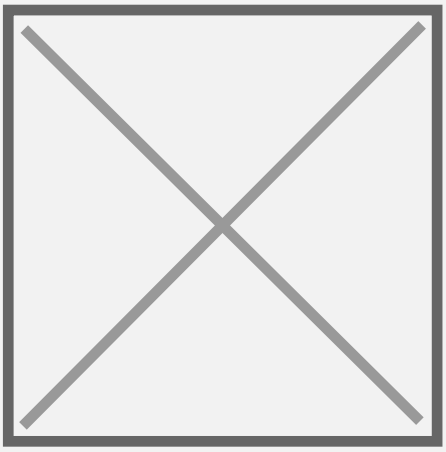
Coördinatie: Geri waza: Ushiro Geri - blijven kijken



Materiaal
Geen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Twee rijen staan tegenover elkaar. De rij die vooruit stapt valt aan met Ushiro Geri. De andere rij wijkt achteruit en toont ondertussen een getal met de vingers. Tijdens het schoppen moet het getal gezegd worden.

Variatie: duur dat het getal getoond wordt.

Aandacht: duidelijk afspreken wanneer moet gewisseld worden.