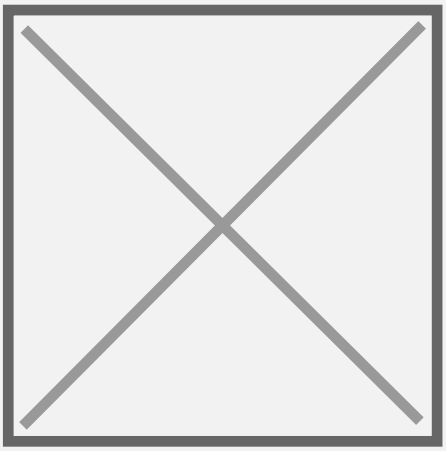
Karate Vlaanderen

Coördinatie: Uke Waza



Materiaal
Klein

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Graad
Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Afweertechnieken
Age uke, Gedan barai, Shuto uke, Soto uke, Uchi ude uke

Kumitevaardigheden
Afstand, Timing

De leden staan per 2 een van hen heeft een zacht object (plastieken fles, korte zwem noodle) vast waar ze kan met slaan of steken. Zijn partner weert af met de opgegeven techniek.

Variatie:

- verschillend materiaal

- met stap of zonder stap of statisch