



Coördinatie: Uke Waza

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

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