

**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

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