



**Materiaal**

Klein

**Opstelling**

Rijen

**Partneroefening**

Ja

**Graad**

9-8 kyu, 7-6 kyu

**Fysieke basis eigenschappen**

Snelheid, Coördinatie

**Stoottechnieken**

Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki

**Standen**

Zenkutsu dachi

**Kumitevaardigheden**

Reactie, Afstand, Timing

# Snelheid, Coördinatie: Tsuki waza: Op ballon aan touw

Partner houdt een ballon, met een touwtje aan een stok vastgemaakt, voor de borst of de kin van de aanvaller. Deze tracht de ballon, die na de eerste tsuki beweegt, zo vaak mogelijk te raken.

Variatie:

- verschillende tsuki's
- met of zonder verschuiven (zonder schuiven oefent men ook afstand: men moet wachten tot de ballon binnen bereik is)
- alleen tsuki uitvoeren als de ballon weer voor de borst (kin) is, (focus op timing)

Aandacht: de partner moet de stok stilhouden