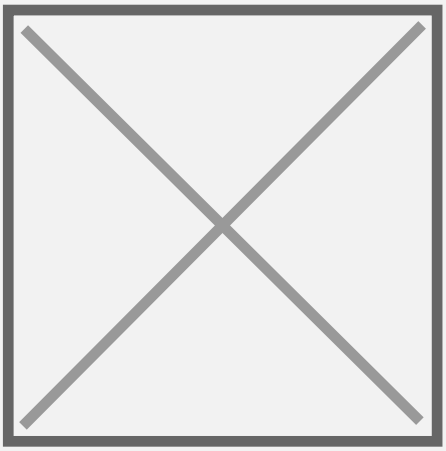
Karate Vlaanderen

Snelheid, Coördinatie: Tsuki waza: Op ballon aan touw



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

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