

**Materiaal**

Klein

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Kumitevaardigheden

Afstand

SchoptechniekenMae geri, Mawashi geri, Yoko
Geri Kekomi, Yoko Geri Keage

Geru waza: Techniek uitvoeren door de hoepel, Geru waza: Techniek uitvoeren door de hoepel

De ene jongere houdt een hoepel vast met gestrekte arm, bovenste rand van de hoepel is op schouderhoogte. De andere jongere voert een beentechniek uit in de hoepel.

Variatie:

- zonder verplaatsing
- afwisselend linker en rechterbeen
- opgelegde standen
- meerdere geru waza na elkaar zonder voet te plaatsen
- met verplaatsing
- doel in de hoepel vastmaken

Aandacht:

- tijdig wisselen van hoepel
- knie hoog heffen bij uitvoeren van de traptechniek
- hoepel voldoende ver houden zodat er geen mogelijkheid is tot contact.