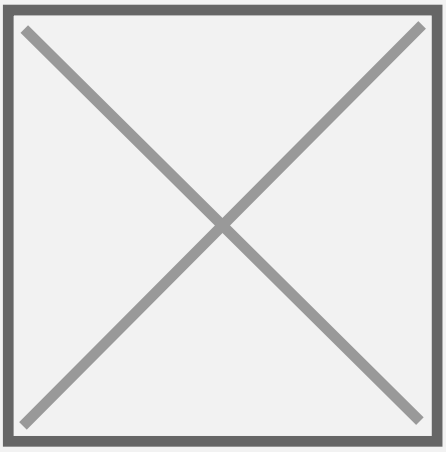
Karate Vlaanderen



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Kumitevaardigheden
Afstand

Schoptechnieken
Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Kekomi, Yoko Geri Keage

Geri waza: Techniek uitvoeren door de hoepel, Geri 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 geri 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.