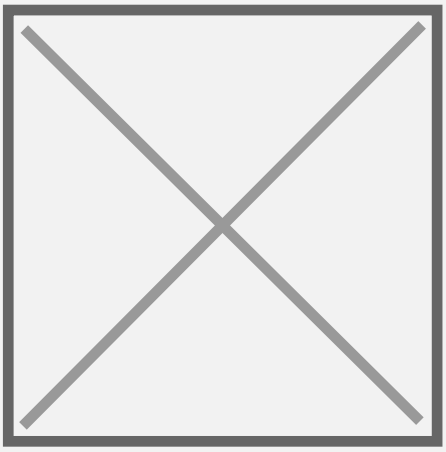
# Coördinatie: Geri waza: Richten naar doel



**Materiaal**
Klein

**Partneroefening**
Ja

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

**Fysieke basis eigenschappen**
Coördinatie

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

De partner houdt een in vier gevouwen gordel verticaal voor het lichaam gespannen. Geri waza naar het smalle, verticale doel oefenen.

Op dezelfde manier wordt een gordel horizontaal gespannen. Geri waza naar het smalle, horizontale doel oefenen.

Variatie:

- met of zonder verplaatsing
- het doel verkleinen : tussen twee gordels een smalle strook als doel geven
- het doel laten bewegen
- verschillende Geri waza