



**Materiaal**

Klein

**Opstelling**

Rijen

**Partneroefening**

Nee

**Graad**

9-8 kyu, Beginner

**Fysieke basis eigenschappen**

Uithouding

**Stoottechnieken**

Oi tsuki, Kezami tsuki, Gyaku tsuki

**Standen**

Zenkutsu dachi

# Uithouding: Tsuki waza: Op hangend voorwerp

Voorwerpen aan een touw ophangen. De jongeren lopen naar een voorwerp, stoppen op armlengte en stoten met een gesloten vuist het voorwerp voorwaarts.

Nadien het voorwerp tegen houden en stil hangen voor de volgende jongere.

Variatie:

- met de voorkeurshand
- afwisselend linker / rechter hand
- met correcte stand (geef een stand op)

Aandacht:

- contact moet kort zijn, geen duwbeweging
- opletten voor het terugkeren van het voorwerp