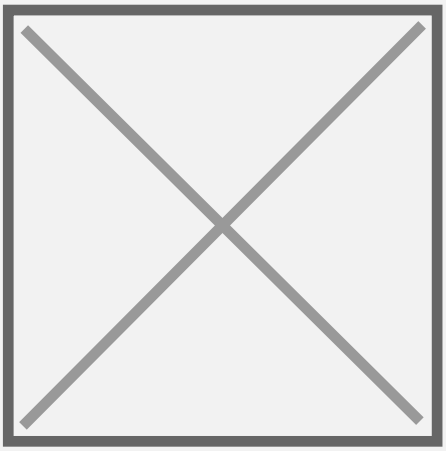
Karate Vlaanderen



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