



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