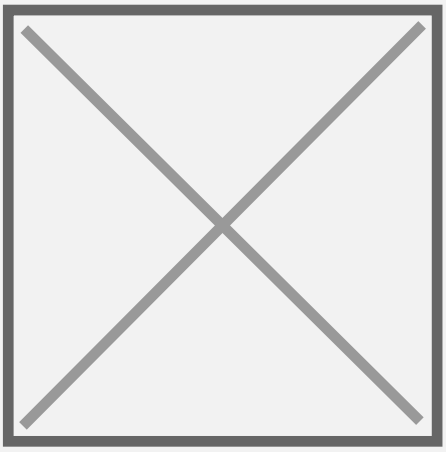
Kumite: Foptsuki, Kumite: Foptsuki



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

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

Kumitevaardigheden
Reactie

De jongeren staan met twee tegenover één: er zijn twee verdedigers en één aanvaller. De aanvaller valt een van beide aan met een aangekondigde techniek. Alleen de aangevallene mag reageren met achteruitstappen en verdedigen.

Variatie:

- werken met tellen of zonder
- de verdediger klapt eerst nog in de handen, voor de armtechniek uitgevoerd wordt
- werken zonder tellen ; schijnbewegingen toelaten