

Kumite: Foptsuki, Kumite: Foptsuki

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

Materiaal

Geen

Opstelling

Groepjes

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Kumitevaardigheden

Reactie

