

Kumite: Aflossingskumite, Kumite: Aflossingskumite

Een groep van 4 tot 6 jongeren staat in een cirkel. Eén van hen gaat in het midden staan en valt iedereen achtereenvolgens aan met de afgesproken techniek. De aangevallene valt na het verdedigen telkens terug aan (one in one). Bij de laatste wordt van plaats gewisseld.

Als iedereen aan de beurt is geweest, gaat iedereen zitten. Welke groep is eerst klaar ?

Variatie:

- combinaties met tegenaanval
- in rijen werken en achteraan aansluiten

Aandacht:

- de technieken moeten juist uitgevoerd worden.
- de cirkel mag niet verkleinen.

Materiaal

Geen

Opstelling

Groepjes

Graad

7-6 kyu

Stoottechnieken

Gyaku tsuki, Kezami tsuki,
Nukite, Oi tsuki

Afweertechneken

Age uke, Gedan barai, Shuto
uke, Soto uke, Uchi ude uke

Kumitevaardigheden

Timing

Schoptechnieken

Mae geri, Mawashi geri, Yoko
Geri Keage, Yoko Geri Kekomi

