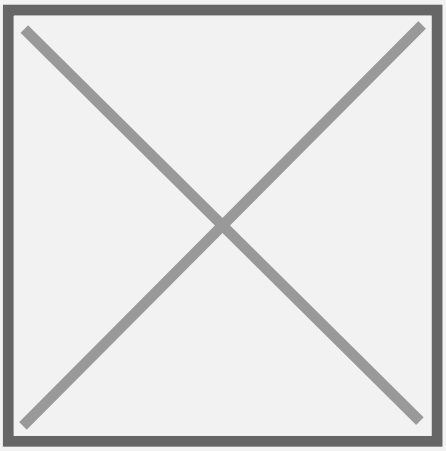
Kumite: Aflossingskumite, Kumite: Aflossingskumite



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Graad
7-6 kyu

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

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

Kumitevaardigheden
Timing

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

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.