

Snelheid, Coördinatie: Uke waza: Nabootsen

De jongeren staan tegenover elkaar. De ene doet langzaam voor- en achterwaartse verplaatsingen met een verdedigingstechniek. De ander doet in spiegelbeeld na.

De jongeren trachten aan de wapening de verdedigingstechniek te herkennen en mee te doen.

Variatie: de snelheid van uitvoering

Aandacht: best vooraf de afweertechneken en hun wapening herhalen



Materiaal

Geen

Opstelling

Rijen

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Snelheid, Coördinatie

Afweertechneken

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

Standen

Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi

Kumitevaardigheden

Reactie