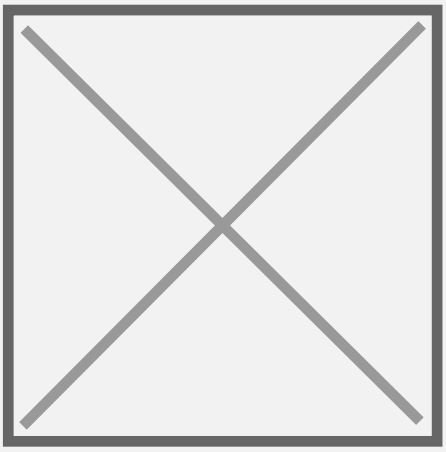
Snelheid, Coördinatie: Uke waza: Nabootsen



Materiaal
Geen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid, Coördinatie

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

Standen
Zenkutsu dachi, Kokutsu dachi

Kumitevaardigheden
Reactie

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 afweertechnieken en hun wapening herhalen