

# Coördinatie: Geri waza: Raakvlak moet juist zijn

Partneroefening: één van beide neemt een stootkussen, de ander voert een opgelegde geri waza uit en raakt met het correcte raakvlak het stootkussen licht.

## Variatie:

- het stootkussen op verschillende hoogte laten vastnemen
- lesgever legt verschillende raakvlakken op bij eenzelfde geri waza
- verschillende geri waza

Aandacht: lesgever controleert als de techniek juist wordt uitgevoerd



## **Materiaal**

Klein

## **Opstelling**

Groepjes

## **Partneroefening**

Ja

## **Graad**

Beginner, 9-8 kyu, 7-6 kyu

## **Fysieke basis eigenschappen**

Coördinatie

## **Schoptechnieken**

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