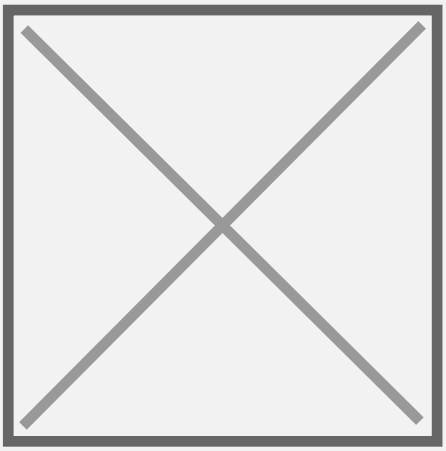
Karate Vlaanderen



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

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