

# Snelheid: Vlug een correcte stand aannemen na signaal

Vanuit verschillende wachthoudingen zo vlug mogelijk na het signaal de gevraagde stand aannemen.

Wachthoudingen kunnen zijn: knielen, zitten, liggen, hurkzit, buiklig, ...

## Variatie:

- vanuit bewegingen : vb sit-ups, pompen, rollen...
- armtechnieken inlassen
- verplaatsingen inlassen



## **Materiaal**

Geen

## **Opstelling**

Vrij

## **Partneroefening**

Nee

## **Graad**

9-8 kyu, Beginner

## **Fysieke basis eigenschappen**

Snelheid

## **Standen**

Kiba dachi, Kokutsu dachi,  
Zenkutsu dachi