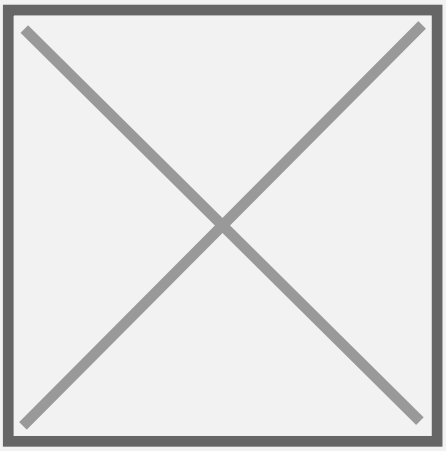
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

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