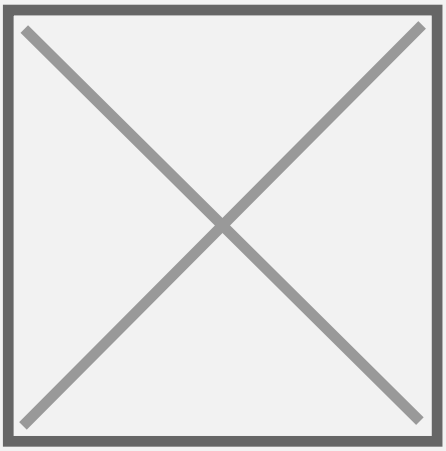
Karate Vlaanderen



Materiaal
Klein

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Graad
Beginner, 7-6 kyu, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht, Snelheid, Coördinatie

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki, Nukite

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

Evenwicht, Snelheid, Coördinatie: Kihon - Tegenaanval: Verdediging na schouderrol

De jongeren komen met hun rug naar de mat vóór de lesgever staan. Deze geeft de jongeren een lichte duw tegen de schouders. De jongeren voeren een schouderrol uit. De lesgever volgt en doet alsof hij de jongeren wil grijpen vóór ze weer recht komen. De jongeren blokkeren de lesgever met stoot- of schop techniek (vanop de knieën, vanuit stand voor de vlugge).

Variatie:

- stoot- of schoptechniek: vrij of opgelegd
- snelheid waarmee de lesgever volgt
- techniek verplicht vanuit stand
- per twee inoefenen
- overschakelen naar een kumitevorm

Aandacht: voorzichtig bij het duwen