



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

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