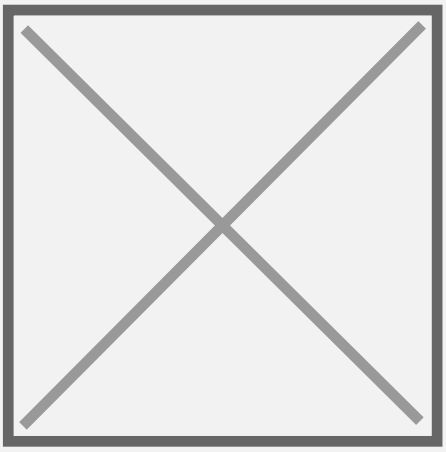
Snelheid: Kumite: Verdedigen - afstand bewaren



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes, Rijen

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

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Afweertechnieken
Age uke, Gedan barai, Shuto uke, Soto uke, Uchi ude uke

Kumitevaardigheden
Reactie

De lesgever staat voor de groep en valt langzaam aan met een niet aangekondigde techniek. De groep stapt achteruit en doet zo snel mogelijk de passende verdedigingstechniek.

De snelheid wordt stilaan opgedreven

Ook tegenaanval kan ingeschakeld worden.

Variatie:

- snelheid van aanvallen en aantal verschillende technieken
- in kleine groepjes de jongeren elkaar laten aanvallen.

Aandacht: herhaal best vooraf eens de verschillende verdedigingstechnieken.