

Wedstrijd: Met nummering, Wedstrijd: Met nummering

Twee ploegen kampen tegen elkaar. In elke ploeg worden de kampers genummerd van 1 tot ... De kampers van de ene ploeg kennen het nummer niet van de kampers van de andere ploeg. De lesgever roept de nummers achtereenvolgend of door elkaar af.

Een gewonnen kamp levert de ploeg 2 punten, een hikewake aan elke ploeg 1 punt.

Variatie: afzonderlijke kampen voor kata en kumite inleggen of door elkaar

Materiaal

Geen

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu

Kumitevaardigheden

Afstand, Reactie, Timing

Katavaardigheden

Kime, Richting, Ritme, Snelheid,
Spanning/ontspanning, Stabiliteit

