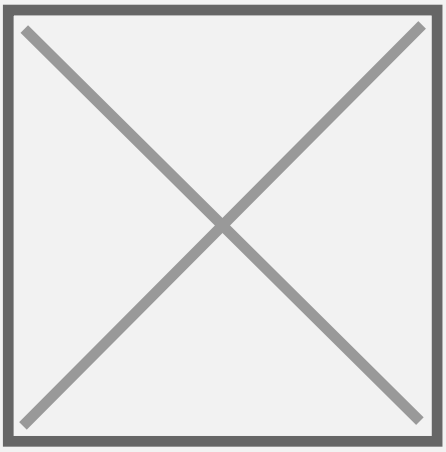
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

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

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht, Kracht / Houding

Standen
Kiba dachi

Evenwicht, Kracht / Houding: Dachi waza of krachtoefening: Rug aan rug rechtkomen

De jongeren zitten twee per twee in rugzit tegen elkaar met de armen in elkaar gehaakt. Samen proberen ze recht te komen in Kiba Dachi.

Variatie:

- met een bal tussen de rug geklemd
- gewoon vorderen in opgelegde stand met de bal tussen de rug geklemd
- het gezicht naar elkaar en elkaars polsen vasthouden

Aandacht:

- samen werken
- romp recht houden!
- lesgever controleer de Kiba dachi