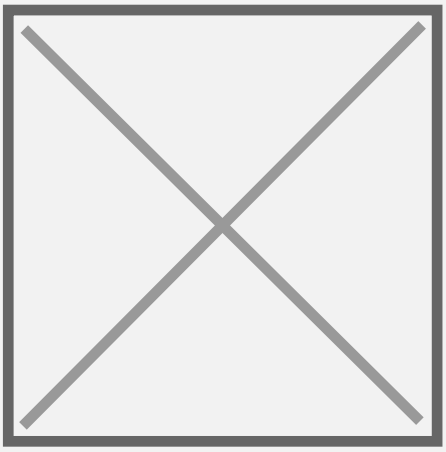
Karate Vlaanderen



Materiaal
Klein

Opstelling
Groepjes

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht

Schoptechnieken
Mae geri

Evenwicht: Geri waza: mae geri knie optrekken

Je spant een gordel/touw tussen 2 punten.

De leden staan voor dit touw en trekken voorwaarts hun knie op zoals in mae geri tot tegen de gordel.

Variatie:

- De hoogte van het touw aanpassen
- Touw als doel gebruiken

Aandacht:

- knie hoog genoeg optrekken