

# 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

## **Materiaal**

Klein

## **Opstelling**

Groepjes

## **Graad**

9-8 kyu, Beginner

## **Fysieke basis eigenschappen**

Evenwicht

## **Schoptechnieken**

Mae geri

