

Geru waza: mawashi geri knie optrekken, Geru waza: mawashi geri knie optrekken

De leden staan per 2. 1 persoon gaat gebukt rechts naast het been van de andere zitten, de andere voert mawashi geri uit zonder de andere persoon te raken.

Variatie:

- de hoogte aanpassen
- met stoel uitvoeren

Aandacht:

- knie correct zijwaarts optrekken

Materiaal

Geen

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu

Schoptechnieken

Mawashi geri

