

# 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

