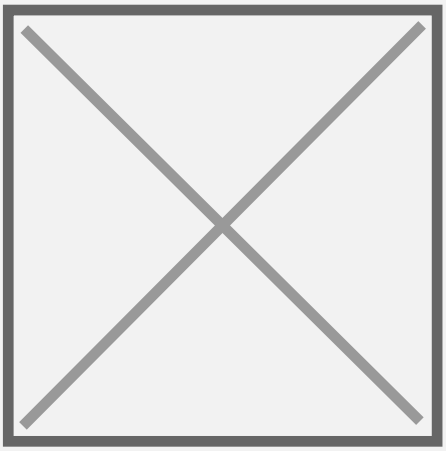
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu, 9-8 kyu

Schoptechnieken
Mawashi geri

Geri waza: mawashi geri knie optrekken, Geri 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