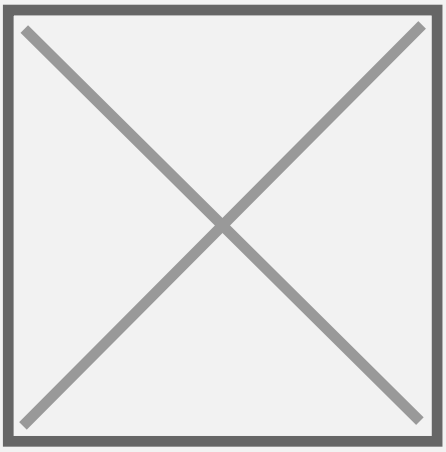
Evenwicht: Dachi waza: Geruisloos vorderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Cirkel

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht

Standen
Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kokutsu dachi

Stil wandelen en/of lopen

De jongeren zitten in een halve cirkel. Eén jongere zit centraal met de rug naar de halve cirkel.

De andere jongeren proberen zo geruisloos mogelijk bij de jongere te geraken. Als iemand lawaai maakt dan steekt de jongere zijn hand op en moet de lawaaimaker terugkeren naar de cirkel.

Variatie:

- Met 2 of meer gelijktijdig in stilte stappen
- Hindernissen leggen
- Lopen in plaats van wandelen
- In karate stand vorderen

Aandacht: Tijdig wisselen