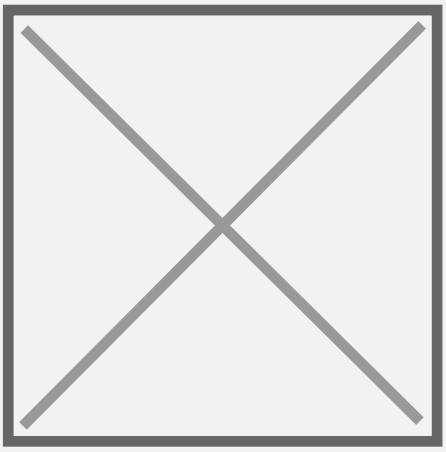
Coördinatie: Tsuki waza: Op stilstaand doel richten



Materiaal
Klein

Partneroefening
Ja

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Oi tsuki

Standen
Zenkutsu dachi

Door het mikken op ballen leren de jongeren een tsuki recht op doel te plaatsen. Als de bal verkeerd geraakt wordt, gaat hij een andere richting uit dan bedoeld.

Ballen die op een steunpunt rusten kunnen weggeslagen worden: een plint, verkeerskegels op een Zweedse bank, de hand van een partner...

Variatie:

- de grootte en het gewicht van de bal
- de bal vastklemmen met beide handen

Aandacht: vermijd ruw stoten door de bal te doen neerkomen op een bepaalde plaats, niet te ver achter het steunpunt : een hoepel, een mand, een krijtcirkel...