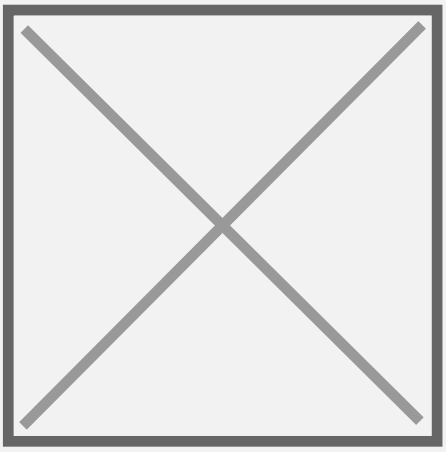
Uke waza: In een Flipperkast, Uke waza: In een Flipperkast



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Afweertechnieken
Gedan barai

De jongeren bootsen een flipperkast na. Er zijn twee groepen: meewerkende en tegenwerkende jongeren.

Er wordt een ‘uitgang’ aangeduid in de zaal (bvb. tussen twee kegels, tussen twee sporttassen). De lesgever gooit de bal in de flipperkast. De jongeren staan in een afgebakende ruimte (de gordel in een cirkel leggen) en zijn de ‘knoppen’ van de flipperkast. De meewerkende groep jongeren probeert de bal door middel van een afweer van de uitgang weg te krijgen. De tegenwerkende jongeren proberen net het tegenovergestelde. Elke knop telt voor 1 punt. De lesgever telt de punten op. Meewerkende jongeren is +1; tegenwerkende jongeren is -1. Bedoeling is om zo veel mogelijk punten te scoren.

Variatie:

- afweer vrij laten of afweer opleggen
- bal naar de uitgang krijgen door middel van andere technieken, bijvoorbeeld tsuki’s
- meerdere ballen in het spel

Aandacht: de lesgever kijkt als de afweer correct gebeurt.