



OEFENOMLOOP MAE GERI

We analyseren de techniek en per deelaspect leggen we een aantal oefeningen in, meestal in de vorm van "dwingende situaties".

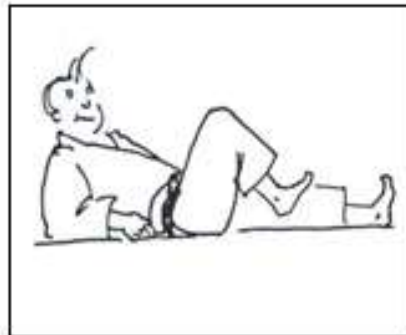
Men kan om het even waar in het circuit beginnen, dezelfde volgorde is niet strikt noodzakelijk.

Per deelaspect van de techniek worden een aantal mogelijkheden gegeven; het is niet noodzakelijk alle oefeningen in het circuit op te nemen.

Naargelang de doelstellingen kan de trainer een keuze maken of oefeningen bijmaken.

1. Knie heffen :

- in stand, of vanuit ZKD het achterste of voorste been met de knie tegen een gespannen touw of gordel stoten.
- de voet boven of over een hindernis heffen.



2. Uitstoten onderbeen:

- rechtop zitten, een been opgetrokken : het been boven de vloer krachtig strekken.
- staan, één knie hoog opgetrokken, de dij gesteund door de handen: het been snel en krachtig horizontaal strekken. (Eventueel over een hindernis.)
- staan, zelfde oefening, zonder dij te steunen.

3. Terugnappen van het onderbeen:

- in hujikig: de voet naar het zitvlak trekken (eventueel tegen weerstand: ya een elastiek)
- staan, onderbenen naar het zitvlak trekken.
- staan been horizontaal gestrekt en voet vast aan elastiek, het onderbeen naar je toe trekken (dij steunen met de handen).



4. Globale beweging:

Deze wordt over een hindernis uitgevoerd waarbij de vooraf aangeleerde elementen bewaard blijven. Hierbij kan de moeilijkheidsgraad opgedreven worden :

- over een gespannen gordel
- over een bank
- over plintdelen
- over een geknielde partner
 - a. uit stand
 - b. uit zenkutsu dachi
 - c. uit ZKD, met voorste been

5. Doel raken:

- het doel kan ver, hoog, breed, of smal zijn. Het kan zich verplaatsen tegenover de uitvoerder.
- matten tegen een muur waarop we een cirkel trekken, een klever aanbrengen, lijnen trekken, papier kleven, een tekening maken...
- tegen een gespannen gordel (vertikaal of horizontaal)
- tussen twee gordels mikken.
- tegen een bal, die door de partner tegen een muur gehouden wordt. Dit is een zeer moeilijke oefening, want de bal moet op het juiste punt geraakt worden, anders schampt de voet af.
- tegen een partner in Kiba Dachi



6. Terugplaatsen van het been:

- tussen merktekens werken, zodat de voet ver genoeg teruggeplaatst wordt.

7. Naar een bewegend doel werken.

- hand als doel.
- partner verplaatst zich in verschillende richtingen.

JKA Vlaanderen