



SHOTOKAN

In dit naslagwerk worden de basistechnieken van karate van de stijl shotokan besproken. Hierbij is het een volledig technische uitwerking die eventueel op de nodige plaatsen verduidelijkt wordt met foto's.

[Renders Line](#)

13 september 2015

BASISTECHNIEKEN KARATE - KIHON

DACHI WAZA

ZENKUTSU DACHI

KENMERKEN

- Voorwaartse stand op breedte van de schouders
- Voorste been gebogen, knie komt over de dikke teen
- Achterste been gestrekt, voet wijst zo veel mogelijk naar voor
- Het lichaamsgewicht ligt iets meer naar voor (60-40)



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Voeten staan niet op heupbreedte
 - De standen in voorwaartse beweging laten uitvoeren tussen 2 gordels die op heupbreedte liggen zodat ze telkens hun voeten tussen de gordels moeten laten
- Voorste been is niet of onvoldoende gebogen of is teveel gebogen
 - Erop wijzen dat ze de dikke teen niet meer mogen zien wanneer ze over hun knie kijken
 - Hen in een spiegel of weerspiegelend raam laten kijken zodat ze zelf zien hoe hun knie staat ten opzichte van hun voet
 - Een stootkussen recht voor hun tenen zetten zodat ze voelen dat hun knie tegen het stootkussen moet zitten
 - Hetzelfde als de voorgaande oefening, maar dan tegen de muur
- Voorste voet en knie wijzen niet naar voor
 - De mensen de zenkutsu dachi tegen de muur laten uitvoeren (langs de muur staan) zodat ze voelen dat hun knie tegen de muur moet staan
- Achterste been is niet gestrekt
 - Lichte tik of met de hand licht duwen zodat ze voelen dat het been gestrekt moet zijn
- Bij het naar voor verplaatsen leren trekken op het voorste been en de buikspieren
 - De karateka's per twee zetten, één van de twee doet de gordel uit en hangt die voor de andere. Deze verplaatst zich vooruit. De persoon die achteraan staat houdt lichtjes tegen zodat ze op het voorste been en uit de buikspieren moeten trekken om vooruit te geraken.

KOKUTSU DACHI

KENMERKEN

- Hielen op één lijn, voorste voet naar voren en achterste voet loodrecht erop zijwaarts
- Voorste been lichtjes geplooid, achterste been gebogen boven de knie
- Lichaamsgewicht ligt iets meer naar achter (30-70)



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Voeten staan niet op één lijn
 - Stand tegen de muur laten doen
 - Stand op één lijn laten doen, vaak ook bij matten zodat de ene voet duidelijk in de ene richting kan en de andere voet in de andere
- Lichaamsgewicht is niet of onvoldoende op het achterste been
 - Stand tegen de muur laten doen, maar met het achterste been tegen de muur in plaats van met de rug langs de muur zoals in de vorige oefening
 - Spierversterkende dijoefeningen laten doen zodat het 'makkelijker' is om op het achterste been te steunen
- Achterste voet is teveel naar achter gedraaid
 - Stand op één lijn laten doen.
 - Stand tegen de muur laten doen, met het achterste been tegen de muur
- Voorste voet wijst niet naar voor
 - Een gordel op de grond leggen op één lijn en daarlangs de stand laten vorderen. De voet moet gelijk zijn met de gordel

KIBA DACHI

KENMERKEN

- Zijwaartse stand, rechte romp
- Hielen staan op één lijn, voeten evenwijdig
- Beide benen gebogen, knieën boven de voeten
- Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over de voeten (50-50)



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Voeten staan niet op één lijn
 - De stand met de rug tegen de muur laten uitvoeren
 - De stand laten vorderen langs een lijn van de matten
 - De stand laten vorderen langs een gordel die recht op de grond gelegd werd
- Voeten wijzen niet recht naar voor
 - 2 gordels evenwijdig leggen (volgens de breedte van de stand) en de stand tussen de gordels laten doen, de voeten moeten gelijk staan met de gordels of op de gordels staan
- Lichaamsgewicht is niet evenredig over de beide standen verdeeld
 - 3 gordels evenwijdig leggen met telkens evenveel afstand ertussen (de buitenste gordels hebben de breedte van de stand en de derde ligt in het midden). De voeten moeten gelijk staan met de buitenste gordels, de eigen gordel die om het midden is moet recht boven de middenste gordel hangen.
- Romp is niet recht
 - De stand met de rug tegen de muur laten uitvoeren
 - De stand los van de muur uitvoeren en de romp recht duwen en eventueel de heup naar voor buigen

TSUKI WAZA

CHOKU TSUKI

KENMERKEN

- Vuiststoot
- In één rechte lijn voorwaarts
- Hikite (arm die teruggetrokken wordt langs de zijkant van de romp)



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Vuist vertrekt niet vanuit de heup
 - De vuist juist zetten
 - De vuist moet op de gordel liggen, zorgen dat ze merken en voelen waar de vuist moet liggen
 - De tsuki voor een spiegel of weerspiegelend raam doen zodat ze zien waar de hikite moet zitten
- Tijdens stoten ellebogen niet tegen het lichaam
 - Langs de muur gaan staan (met één van de schouders tegen de muur). Met de arm van de kant van de muur de tsuki uitvoeren zodat de elleboog niet weg kan en tussen het lichaam en de muur naar voor gaat
- Geen rotatie in de pols bij de stoot
 - De vuist mee begeleiden en laten voelen dat de rotatie op het einde zit. Zelf de vuist op het einde roteren
- Richting van de stoot is niet naar voor
 - De tsuki voor een spiegel doen zodat ze bij zichzelf zien naar waar ze moeten slaan
 - De tsuki tegen een stootkussen of pats doen zodat ze gericht leren stoten
 - De tsuki met partner doen zodat ze bij een andere persoon het doel zien
- Geen gelijktijdige samenwerking tussen tsuki en hikite
 - De tsuki laten doen maar door een tussenstop te maken. Op het moment dat de handen elkaar moeten kruisen om te wisselen moet er in de handen geklapt worden

OI TSUKI

KENMERKEN

- Vuiststoot
- In één rechte lijn voorwaarts
- Verplaatsing (plaatsen van de stapvoet)
- Hikite (arm die teruggetrokken wordt)



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Vuist vertrekt niet vanuit de heup
 - De vuist juist zetten
 - De vuist moet op de gordel liggen, zorgen dat ze voelen waar de vuist moet liggen
 - De tsuki voor een spiegel doen zodat ze zien waar de hikite moet zitten
- Tijdens het stoten zijn de ellebogen niet tegen het lichaam
 - Langs de muur gaan staan (met één van de schouders tegen de muur). Met de arm van de kant van de muur de tsuki uitvoeren zodat de elleboog niet weg kan en tussen het lichaam en de muur naar voor gaat
 - 2 gordels op ellebooghoogte gespannen houden en daartussen de oi tsuki laten uitvoeren. De ellebogen mogen de gordel niet raken of opzij duwen
- Geen rotatie in de pols bij de stoot
 - De rotatie mee begeleiden en laten voelen dat de rotatie op het einde zit. Zelf de vuist op het einde roteren
- Richting van de stoot is niet naar voor
 - De oi tsuki voor een spiegel doen zodat ze bij zichzelf zien naar waar ze moeten slaan
 - De oi tsuki tegen een stootkussen of pats doen zodat ze gericht leren stoten
 - De oi tsuki met partner doen zodat ze bij een andere persoon het doel zien
- Plaatsen van de voet ten opzichte van de stoot (na of voor)
 - De oi tsuki tegen een stootkussen laten uitvoeren. De voet moet tegelijk op de grond staan als de tsuki tegen het stootkussen.
- Geen gelijktijdige samenwerking tussen tsuki en hikite
 - De tsuki laten doen maar door een tussenstop te maken. Op het moment dat de handen elkaar moeten kruisen om te wisselen moet er in de handen geklapt worden

GYAKU TSUKI

KENMERKEN

- Gekruiste of tegengestelde vuiststoot
- In een rechte lijn voorwaarts
- Heup/bekken is ingedraaid
- Hikite



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Heup is niet of onvoldoende ingezet
 - De heup meedraaien en zo laten voelen hoe ver de heup ingedraaid moet zijn
 - De tsuki tegen een stootkussen laten uitvoeren, maar de partner met het stootkussen staat iets verder dan de normale afstand zodat ze verplicht zijn om verder door te draaien om zo het kussen te kunnen raken
- Heuprotatie ondersteunt de techniek niet
 - Laten aanvoelen dat de heup de aanzet geeft tot het geven van de techniek
 - Tikje tegen de kant van de heup geven waarmee de tsuki gegeven moet worden zodat deze de inzet geeft om de tsuki te geven
- Zwakke hikite
 - De schouderbladen moet onder spanning staan wanneer de tsuki gegeven wordt
 - Extra aandacht geven aan de hikite door die overdreven naar achter te trekken en dicht tegen het lichaam te houden
- Geen gelijktijdige samenwerking tussen tsuki en hikite
 - De tsuki laten doen maar door een tussenstop te maken. Op het moment dat de handen elkaar moeten kruisen om te wisselen moet er in de handen geklapt worden
- Stootrichting
 - De tsuki voor een spiegel doen zodat ze bij zichzelf zien naar waar ze moeten slaan
 - De tsuki tegen een stootkussen of pats doen zodat ze gericht leren stoten
 - De tsuki met partner doen zodat ze bij een andere persoon het doel zien

KEZAMI TSUKI

KENMERKEN

- Reikende vuiststoot
- In een rechte lijn voorwaarts
- Bekken hamni (weggedraaid)



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Heup is niet of onvoldoende weggedraaid
 - De heup meedraaien en zo laten voelen hoe ver de heup weggedraaid moet zijn
 - De tsuki tegen een stootkussen laten uitvoeren, maar de partner met het stootkussen staat iets verder dan de normale afstand zodat ze verplicht zijn om verder weg te draaien om zo het kussen te kunnen raken
- Heuprotatie ondersteunt de techniek niet
 - Laten aanvoelen dat de heup de aanzet geeft tot het geven van de techniek
 - Tikje tegen de kant van de heup geven waarmee de tsuki gegeven moet worden zodat deze de inzet geeft om de tsuki te geven
- Zwakke hikite
 - Extra aandacht geven aan de hikite door die overdreven naar achter te trekken en dicht tegen het lichaam te houden
 - Langs de muur gaan staan (met één van de schouders tegen de muur). Met de arm van de kant van de muur de tsuki uitvoeren zodat de elleboog niet weg kan en tussen het lichaam en de muur naar voor gaat
 - 2 gordels op ellebooghoogte gespannen houden en daartussen de oi tsuki laten uitvoeren. De ellebogen mogen de gordel niet raken of opzij duwen
- Geen gelijktijdige samenwerking tussen tsuki en hikite
 - De tsuki laten doen maar door een tussenstop te maken. Op het moment dat de handen elkaar moeten kruisen om te wisselen moet er in de handen geklapt worden

UCHI WAZA

URAKEN UCHI

KENMERKEN

- Vuistslag
- Raakvlak is de achterkant van de vuist met de kneukels (seiken)
- Cirkelende beweging



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Vertrekpunt van de vuist is niet van aan de schouder
 - Techniek voor een spiegel laten uitvoeren zodat ze zien vanwaar hun opwapening moet vertrekken
 - Bewustmaken dat ze eerst de schouder moeten aanraken voor de arm uit te strekken
- Slag gaat te ver door, arm komt buiten de lijn van het lichaam
 - Oefenen met partner. Beide tegenover elkaar staan, de ene houdt zijn hand ter hoogte van het gezicht, de andere wapent op en slaat tegen de hand. De partner staat op de lijn waar de uchi uitkomt.

TETTSUI UCHI

KENMERKEN

- Vuistslag (hamervuist)
- Raakvlak is de onderkant van de vuist
- Cirkelende beweging horizontaal of verticaal



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Vertrekpunt van de vuist is niet van aan de schouder
 - Techniek voor een spiegel laten uitvoeren zodat ze zien vanwaar hun opwapening moet vertrekken
 - Bewustmaken dat ze eerst de schouder moeten aanraken voor de arm uit te strekken. Het standpunt van de vuist juist corrigeren
- Slag gaat te ver door, arm komt buiten de lijn van het lichaam
 - Oefenen met partner. De ene partner houdt de arm op de juiste hoogte zodat de andere partner weet tot hoe laag de tetsui mag komen

UKE WAZA

AGE UKE

KENMERKEN

- Opwaartse blok
- Afweer met voorarm
- Schuin vooropwaarts



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Overblokking (te ver)
 - Aantonen waar de arm precies moet zitten door voor te tonen en telkens bij te sturen wanneer de fout gemaakt wordt
- Te hoge of te lage blok
 - Bij een te hoge blok aantonen dat het voorhoofd met een tsuki kan geraakt worden
 - Bij een te lage blok duidelijk maken dat zo het zicht geblokkeerd is en zo een volgende aanval niet meer zichtbaar is
- De arm wordt niet voor het gezicht door naar boven gebracht
 - Duidelijk maken dat de arm van de afweer en de opwapening elkaar moeten kruisen
 - De techniek voor een spiegel of weerspiegelend raam laten oefenen zodat ze zien welke richting en vorm de arm moet maken
- De arm wordt niet tot schuin vooropwaarts boven het hoofd gebracht
 - Een tsuki jodan op de age uke doen en zo laten voelen dat wanneer de arm horizontaal of niet schuin genoeg is er te weinig kracht kan uitgevoerd worden om de techniek af te blokken

SOTO UKE

KENMERKEN

- Binnenwaartste blok
- Afweer met voorarm
- Van buiten naar binnen



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Overblokking (te ver)
 - De techniek met partner laten doen zodat ze merken hoe ver ze de tsuki weg moeten duwen om ver genoeg te zijn
 - Techniek voor de spiegel of weerspiegelend raam uitvoeren
- Te hoge of te lage blok
 - Bij een te hoge blok aantonen dat de zwevende ribben en nieren bloot liggen om geraakt te worden. Dit kan je aantonen door naar daar een tsuki te geven
 - Bij een te lage blok aantonen dat de plexus, borstzone en schouders volledig open liggen om verdere aanvallen op te krijgen
- Blokarm wordt te weinig of te veel gebogen
 - De armen moeten een hoek vormen van 90°
 - Iedereen staat in heiko dachi
 - De armen worden horizontaal naast het lichaam gestrekt gehouden
 - De onderarm naar boven halen op een hoek van 90°
 - Tussen de arm het dichtst bij het lichaam en het lichaam past een vuist
 - Na de onderarm naar boven te halen de armen laten zakken in dezelfde hoek tot er een vuist tussen het lichaam en de arm past

UCHI (UDE) UKE

KENMERKEN

- Buitenwaartse blok
- Afweer met de voorarm
- Van binnen naar buiten



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Overblokking (te ver)
 - De techniek met partner laten doen zodat ze merken hoe ver ze de tsuki weg moeten duwen om ver genoeg te zijn
 - Techniek voor de spiegel of weerspiegelend raam uitvoeren
- Te hoge of te lage blok
 - Bij een te hoge blok aantonen dat de zwevende ribben en nieren bloot liggen om geraakt te worden. Dit kan je aantonen door naar daar een tsuki te geven
 - Bij een te lage blok aantonen dat de vuist dan vaak niet geraakt wordt of niet sterk genoeg. Dit zorgt ervoor dat de afweer niet effectief genoeg is en minder stabiel
- Blokarm wordt te weinig of te veel gebogen
 - De armen moeten een hoek vormen van 90°
 - Iedereen staat in heiko dachi
 - De armen worden horizontaal naast het lichaam gestrekt gehouden
 - De onderarm naar boven halen op een hoek van 90°
 - Tussen de arm het dichtst bij het lichaam en het lichaam past een vuist
 - Na de onderarm naar boven te halen de armen laten zakken in dezelfde hoek tot er een vuist tussen het lichaam en de arm past

SHUTO UKE

KENMERKEN

- Buitenwaartse afweer met pinkzijde hand
- Afweer met de snijkant van de hand
- Van binnen naar buiten
- Verplaatsing in kokutsu dachi



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Overblokking
 - De techniek met partner laten doen zodat ze merken hoe ver ze de tsuki weg moeten duwen om ver genoeg te zijn
 - Techniek voor de spiegel of weerspiegelend raam uitvoeren
- Te hoge of te lage blok
 - Bij een te hoge blok aantonen dat de zwevende ribben en nieren bloot liggen om geraakt te worden. Dit kan je aantonen door naar daar een tsuki te geven
 - Bij een te lage blok aantonen dat de vuist dan vaak niet geraakt wordt of niet sterk genoeg. Dit zorgt ervoor dat de afweer niet effectief genoeg is en minder stabiel. De zone van dat de plexus, borst en schouders komen volledig open te liggen om verdere aanvallen op te krijgen
- Positie van de elleboog
 - Tussen de arm het dichtst bij het lichaam en het lichaam past een vuist
- Blokarm wordt te veel of te weinig gebogen
 - De armen moet een hoek vormen van 90°
 - Iedereen staat in heiko dachi
 - De armen worden horizontaal naast het lichaam gestrekt gehouden
 - De onderarm naar boven halen op een hoek van 90°

GEDAN BARAI

KENMERKEN

- Neerwaartse blok
- Afweer met de onderarm



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Overblokking
 - De arm moet evenwijdig staan met het voorste been in zenkutsu dachi
- Te hoge blok
 - De arm moet evenwijdig staan met het voorste been in zenkutsu dachi
 - De techniek voor een spiegel of weerspiegelend raam laten uitvoeren zodat ze zichzelf kunnen verbeteren
 - De techniek met partner doen door een mae geri als aanval te krijgen en ze zo verplicht zijn om laag genoeg af te weren
- Blok komt niet ver genoeg
 - De techniek opdelen in stukjes op tel
 - Aantonen dat een afweer ook effect heeft
 - De gestrekte hand zorgt voor verwarring bij de tegenstander
 - Hoe beter de arm gebogen is hoe meer kracht en snelheid met kan geven

GERI WAZA

BASISKENMERKEN VOOR ALLE TECHNIEKEN



Standvoet is steeds op de grond



Standbeen is licht gebogen



Bekkeninzet bij schop of trap



Strek- en buigbeweging gaan via dezelfde weg



Knie goed optrekken

MAE GERI

KENMERKEN

- Voorwaartse schop
- Met de bal van de voet
- Duidelijk verschil tussen mae geri keage en mae geri kekomi



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Knie wordt onvoldoende of niet opgetrokken
 - De techniek tegen de muur doen zodat ze voldoende stabiliteit hebben om de knie op te trekken.
 - Een gordel spannen of enkele sportzakken stapelen en daarboven moet de geri gedaan worden zodat de knie hoog genoeg opgetrokken is
 - Oefening met partner. De ene gaat in een bolletje op de grond zitten, de andere persoon heft telkens de knie op boven de partner.
- Richting is niet naar voor
 - De geri op een stootkussen of pats doen en centraal richten
- De weg heen is niet dezelfde als de weg terug
 - De trap langs de muur doen. De kant waarmee je tegen de muur staat is deze waarmee de trap wordt gedaan zo kan de trap langs de muur gedaan worden en de knie niet uitwijken anders bots je tegen de muur
 - Begeleiden. De voet vastnemen en telkens naar voor strekken en terug plooien
- Het verschil tussen mae geri keage en mae geri kekomi
 - Mae geri keage
 - Geen of slechte snapbeweging
 - Stootkussen plat leggen en ze ertegen laten pletsen zodat de snapbeweging snel verloopt
 - Mae geri kekomi
 - Been blijft niet lang en krachtig genoeg gestrekt en is niet stotend
 - Telkens wanneer de trap gegeven wordt eventjes het been vasthouden en ondertussen hen hun dij- en kuispijlen laten opspannen

- Geen goede bal van de voet
 - De bal van de voet tegen de muur zetten en zo druk zetten en de tenen opspannen
 - Tegen de tenen duwen zodat ze voelen hoe ver de tenen moeten komen
- Geen bekkeninzet
 - De trap tegen de muur laten uitvoeren en de bekkeninzet begeleiden bij het uitvoeren van de trap



YOKO GERI KEAGE

KENMERKEN

- Schoptechniek met snapbeweging
- Zijwaarts opgaand
- Met de snijkant van de voet



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Bekken is niet zijwaarts, maar voorwaarts
 - De trap tegen langs de muur laten uitvoeren. Het lichaam moet evenwijdig zijn met de muur. Dit kan extra benadrukt worden door beide handen tegen de muur te moeten houden
- Er wordt niet met de snijkant van de voet geschopt
 - De voet begeleiden en telkens corrigeren
 - De yoko geri eerst gedan laten uitvoeren zodat ze extra nadruk kunnen leggen op de voet en niet bezig moeten zijn met evenwicht
 - Er moet spanning te voelen zijn op de enkel
- Heen- en terugweg zijn niet hetzelfde
 - Begeleiden. De voet vastnemen en telkens naar voor strekken en terug plooien. Deze kan best langs de muur uitgevoerd worden. Het been moet zwaaien in een kleine cirkel
- De techniek heeft geen snapbeweging
 - Stootkussen plat leggen en ze ertegen laten pletsen zodat de snapbeweging snel verloopt
 - Met partner. Naast elkaar gaan staan met gestrekte armen. Één van de partners geeft de trap en die in de oksel en tegen de onderkant van de arm van de andere partner

YOKO GERI KEKOMI

KENMERKEN

- Schoptechniek
- Zijwaarts stotend
- Met de snijkant van de voet



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Bekken is niet zijwaarts, maar voorwaarts
 - De trap tegen langs de muur laten uitvoeren. Het lichaam moet evenwijdig zijn met de muur. Dit kan extra benadrukt worden door beide handen tegen de muur te moeten houden
- Er wordt niet met de snijkant van de voet geschopt
 - De voet begeleiden en telkens corrigeren
 - De yoko geri eerst gedan laten uitvoeren zodat ze extra nadruk kunnen leggen op de voet en niet bezig moeten zijn met evenwicht
 - Er moet spanning te voelen zijn op de enkel
- De techniek is niet stotend
 - Telkens wanneer de trap gegeven wordt eventjes het been vasthouden en ondertussen hen hun dij- en kuispieren laten opspannen
- Heen- en terugweg zijn niet hetzelfde
 - Begeleiden. De voet vastnemen en telkens naar voor strekken en terug plooiën. Deze kan best langs de muur uitgevoerd worden. Het been gaat in één rechte, krachtige lijn naar het doel



MAWASHI GERI

KENMERKEN

- Schoptechniek
- Rondcirkelend voorwaarts
- Met de bal van de voet



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Optrekken van de knie is voorwaarts in plaats van zijwaarts
 - Optrekken van de knie langs de muur doen. De schouder moet tegen de muur blijven staan en met de andere kant (kant niet van de muur) het been telkens optrakken
 - Met partner. Één van de twee gaat in een bolletje op de grond liggen de andere persoon trekt zijn knie op boven die persoon zo ben je ook zeker dat de knie hoog genoeg opgetrokken is
- Geen ronde schop maar schuinopwaarts
 - Het been bij de bal van de voet vastnemen en zo begeleiden.
 - Per tel de techniek laten uitvoeren tegen de muur zodat elk onderdeel aandacht krijgt. Door de techniek tegen de muur te laten uitvoeren kan deze in slow motion gedaan worden
- Been wordt te vroeg gestrekt
 - De trap tussen 2 gespannen gordels laten uitvoeren. Wanneer het been te vroeg gestrekt wordt gaat er tegen de gordel getrapt worden. De gordels mogen niet verplaatst worden. Indien er geen 2 gordels beschikbaar zijn dan met één gordel en de muur aan de andere kant
- Been zwaait te ver door
 - Techniek tegen de muur laten doen. De bal van de voet moet telkens tegen de muur zijn zo kan de traptechniek niet verder gaan.
- Heen- en terugweg zijn niet hetzelfde
 - Techniek begeleiden door de voet vast te nemen en zo de beweging mee uit te voeren
 - Techniek tegenover een spiegel of weerspiegelend raam laten uitvoeren zodat ze zien welke weg het been maakt

USHIRO GERI

KENMERKEN

- Achterwaartse schop
- Met de hiel van de voet



PRIMAIRE FOUTENANALYSE MET MOGELIJKE BIJSTURING

- Bekken is niet voorwaarts maar zijwaarts
 - Met partner. De ene geeft de trap de andere staat recht voor de persoon. Beide handen vasthouden zodat de romp en dus ook het bekken naar voor gericht blijft
- Er wordt niet met de hiel van de voet geschopt
 - Trap tegen stootkussen geven. Impact moet met de hiel zijn
 - Trap rustig en gericht naar de muur geven zodat de hiel op de muur komt
- De techniek is niet stotend
 - De techniek aan de muur uitvoeren en ondertussen gedan uitvoeren in plaats van shudan zodat er minder nadruk gelegd moet worden op het evenwicht. Proberen door meer kracht te steken. Dij- en kuitspieren moeten goed opgespannen worden. Door de nadruk te leggen om met de hiel te trappen wordt de techniek al extra stotend
- De heen- en terugweg zijn verschillend
 - De techniek aan de muur doen en trappen met het been van de muur zodat de knie niet kan uitwijken en men recht achteruit kan trappen
 - De techniek aan de voet begeleiden