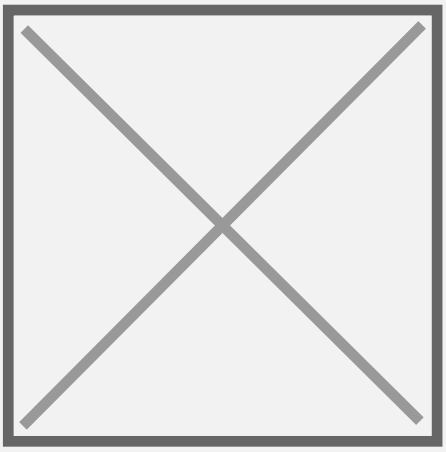
Uithouding: Parcours zonder toestellen



Materiaal
Geen

Opstelling
Parcours

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner, 9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

De eenvoudigste weg is de omtrek van de zaal volgen, waarbij bijvoorbeeld voor elke zijde een andere opdracht wordt gegeven. De kinderen lopen achter elkaar en volgen dezelfde omloop. Bij de verzamelplaats krijgen ze telkens nieuwe opdrachten.

Variatie:

- de oefeningen kunnen naargelang de leeftijd moeilijker gemaakt worden door de intensiviteit te verhogen : langere omloopbaan, complexere oefening...

- met plaklint hindernissen aanbrengen, bijvoorbeeld van cirkel naar cirkel, over gearceerde vlakken heen, tussen (over) (langs) lijnen

Opgelet: voor de allerkleinsten mag het parcours niet te lang zijn en niet te veel verschillende oefeningen bevatten.