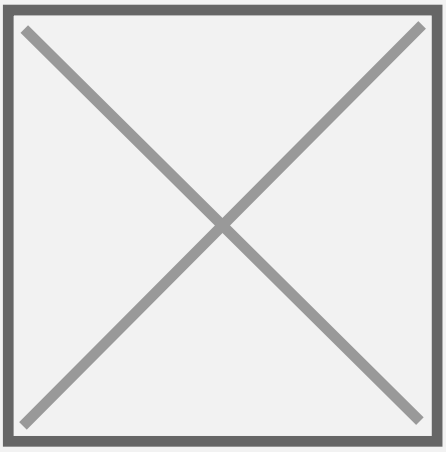
Snelheid: Opwarming: Vangen en werpen in kring



Materiaal
Klein

Opstelling
Cirkel

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Kumitevaardigheden
Timing, Reactie

Katavaardigheden
Richting, Snelheid

Jongeren staan in een kring (10-tal jongeren), in het midden staat één jongere. Alle jongeren hebben een bal. Eén van de jongere gooit een bal naar de jongere in het midden. Deze vangt de bal op en werpt deze terug naar de gooier.

Variatie:

- aankondigen vóór het gooien
- grote ballen – kleine ballen
- cirkel vergroten
- gooien met borstpassen

Aandacht:

- niet naar het hoofd gooien
- niet met twee of meerdere tezelfdertijd gooien