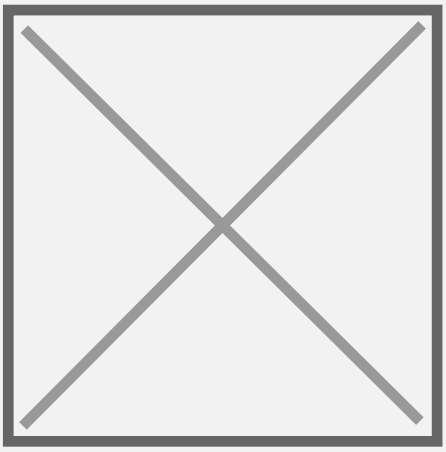
Evenwicht: Dachi waza: Evenwicht op zweedse bank



Materiaal
Turntoestellen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Graad
7-6 kyu, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

Wandelen / lopen met aandacht voor evenwicht

Haal enkele Zweedse banken uit.

Volgende opdrachten kunnen uitgevoerd worden:

- Voorwaarts / Achterwaarts / Zijwaarts op de bank stappen/lopen
- Voorwaarts stappen en een bal gooien/vangen naar iemand die aan de andere kant van de bank staat

Variatie:

Indien er geen Zweedse banken ter beschikking zijn kunnen de gordels op de grond gelegd worden.

- Voorwaarts stappen in Dachi waza
- Achterwaarts stappen in Dachi waza
- Zijwaarts stappen in Dachi waza

Aandacht:

- Romp / Hoofd van de kinderen rechtop houden met focus op één punt
- Gelijke verdeling van de kinderen per bank / gordel
- Om evenwicht te bewaren: armen zijwaarts brengen