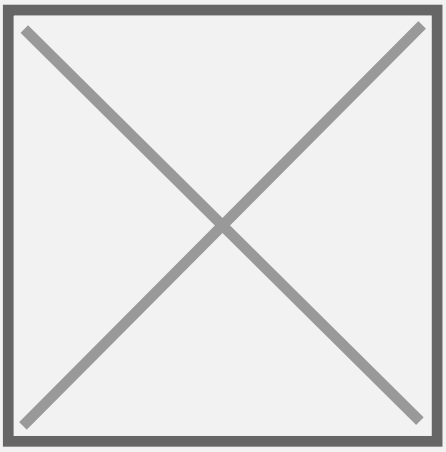
Karate Vlaanderen



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht, Kracht / Houding

Evenwicht, Kracht / Houding: Opwarming: Springen - grote variatie

Verschillende vormen van springen verspreid in de zaal. De lesgever geeft aan op welke manier moet gesprongen worden:

- voorwaarts, rugwaarts, zijwaarts
- op 1 voet (hinkelen), met 2 voeten samen
- met gordel tussen de voeten, tussen de knieën
- verschillende sprongen na elkaar
- springen per twee (hand in hand)
- ritme (snel/traag/op tel….)
- jongeren springen zo ver als ze groot zijn, als de anderen groot zijn
- over de breedte van de zaal met zo weinig mogelijk grondaanrakingen
- vanuit stilstand, met aanloop
- over voorwerpen verspreid in de zaal: gordels, sporttassen, makiwara, hoepels,

Variatie:

- na landen een karatetechniek laten uitvoeren
- breng een tikker in het spel die rond de voorwerpen moet lopen in plaats van er over te springen. Aangetikte jongeren helpen mee tikken.
- één of twee tikkers aanduiden, op signaal springen de jongeren in de hoepels. De tikkers proberen de jongeren die nog niet in de cirkel staan aan te tikken. Aangetikte jongeren helpen mee tikken.