

Snelheid: Opwarming: Lopen op signaal

Twee geluiden: fluitsignaal – handenklappen

Jongeren staan met de rug naar degene die de geluiden maakt. Lesgever of twee jongeren. Bij fluitsignaal moeten de jongeren naar de overkant lopen ; bij handenklappen moeten de jongeren ter plaatse 5x opspringen.

Variatie:

- Starten vanuit verschillende uitgangsposities (bv. buiklig, ruglig, kniezit,...)

Aandacht voor:

- Jongeren mogen de muziekinstrumenten niet zien
- Zo vlug mogelijk reageren

Materiaal

Geen

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Nee

Graad

Beginner, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Snelheid

