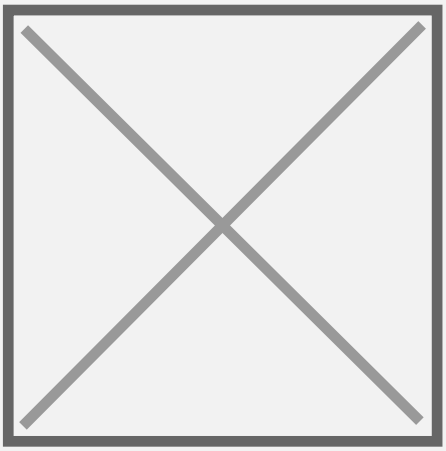
Snelheid: Opwarming: Lopen op signaal



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

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