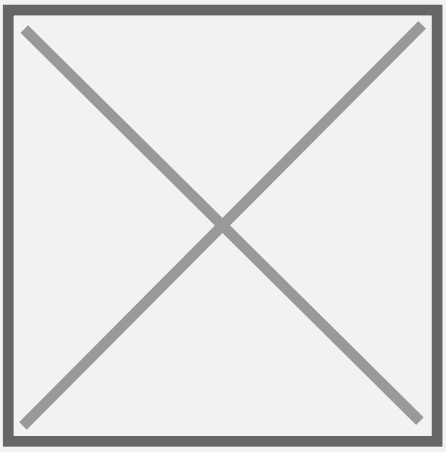
Kihon: Trek een kaart en voer de techniek uit, Kihon: Trek een kaart en voer de techniek uit



Materiaal
Klein

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, 7-6 kyu, Beginner

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

Afweertechnieken
Age uke, Gedan barai, Shuto uke, Soto uke, Uchi ude uke

Schoptechnieken
Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi

De jongeren worden in groepjes (van 3 of 4) verdeeld gedeeld. Zorg dat er verschillende gordels per groepje zijn. Voor elke groepje worden de kaarten van eenzelfde kleur omgekeerd op de grond gelegd. Elke kaart is een opdracht :

- 1 t/m 5 : 5 basis kata's
- 6 t/m 10 : de 5 basisaanvallen (10 x uitvoeren)
- boer : beentechniek (10 x uitvoeren)
- dame : stoottechniek (10 x uitvoeren)
- heer : afweertechniek (10 x uitvoeren)

Van elke groep gaan de jongeren in dezelfde volgorde een kaart omdraaien en voeren de bijhorende opdracht uit. Indien gelukt wordt de kaart weggelegd, indien mislukt : teruggelegd. Wie heeft eerst alle opdrachten kunnen uitvoeren ?

Variatie:

- niveau van kata's en technieken verhogen
- iemand van een andere groep laten controleren
- andere (vb. conditieoefeningen) opdrachten of een combinatie van beide

Aandacht: het is niet erg dat een jongere de opdracht niet kan uitvoeren, een hogere gordel van hetzelfde groepje kan nadien de kaart trekken en de opdracht voor de groep goed uitvoeren.