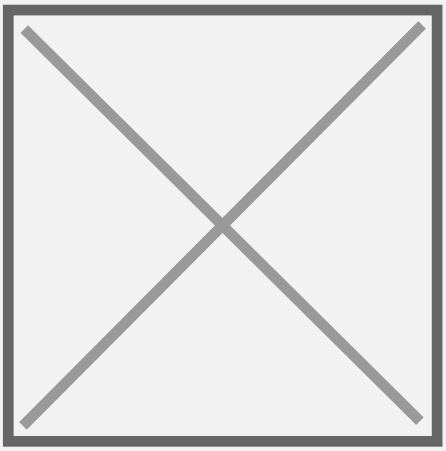
Uithouding: Opwarming: Lopen - Grote variatie



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

Lopen ontdekken

De jongeren ontdekken de verschillende vormen van lopen aan de hand van instructies van de lesgever.

Variatie:

- Zijwaarts, achterwaarts, voorwaarts (op signaal van de lesgever)
- Traag – snel
- Op de hielen / tenen
- Verschillend ritme
- Tussen hindernissen
- Omhoog / omlaag
- Kleine stappen / grote stappen / afwisselen
- Met partner / in groep
- Met stuiteren van een bal
- Over / onder een gordel
- Knieën hoog heffen
- Hielen naar zitvlak