

# Kracht / Houding: Opwarming: Loopoefeningen - de leider nabootsen

"De leider precies nabootsen"

Bewegingsmogelijkheden : hinken, huppen, op de tenen lopen, met grote passen lopen, hurken, opspringen, met halve of volledige draai...

Variatie: bij de kleinsten kan de lesgever voordoen

Aandacht:

- bij zelf voordoen, zorgen dat de kinderen niet té lang en niet té zwaar belast worden
- elk kind van de groep "leider" laten zijn

## **Materiaal**

Geen

## **Opstelling**

Groepjes

## **Partneroefening**

Ja

## **Graad**

7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

## **Fysieke basis eigenschappen**

Kracht / Houding

