

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

