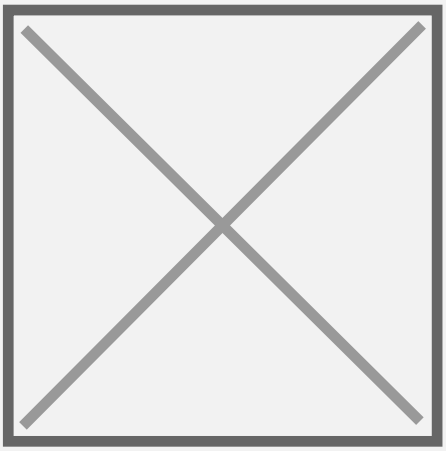
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

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

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

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