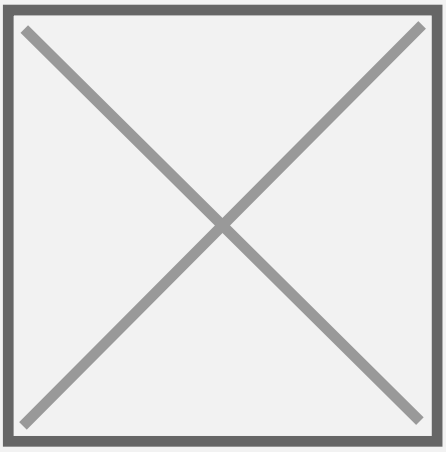
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

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

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Kracht / Houding: 'Paard en koetsier' voeren een correcte stand uit

"Paardje spelen"

Een van beide legt de gordel om de heupen van de ander. Deze probeert de eerste mee te trekken. "Wie is het sterkst : het paard of de koetsier?"

Variatie: verplaatsing laten uitvoeren in opgelegde standen.

Aandacht: indien doel = verbeteren stand:

- "koetsier" moet het "paard" de mogelijkheid geven om de juiste stand uit te voeren
- lesgever controleert op correctheid