

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



Materiaal

Geen

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Ja

Graad

7-6 kyu, 9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Kracht / Houding