



Materiaal

Klein

Opstelling

Vrij, Rijen

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Kracht / Houding, Evenwicht

Standen

Kiba dachi, Kokutsu dachi,
Zenkutsu dachi

Kracht / Houding, Evenwicht: Dachi waza - Verplaatsing: Hoofd recht houden

De kinderen krijgen elk een blokje, een boekje om op het hoofd in evenwicht te houden.

Wie kan 10 x verstoppen in Zenkutsu Dachi (Kokutsu Dachi, Kiba Dachi,) zonder het blokje te laten vallen?

Variatie

Deze opdracht kan ook in estafettevorm uitgevoerd worden : verschillende groepen trachten zo snel mogelijk de opdracht juist uit te voeren.