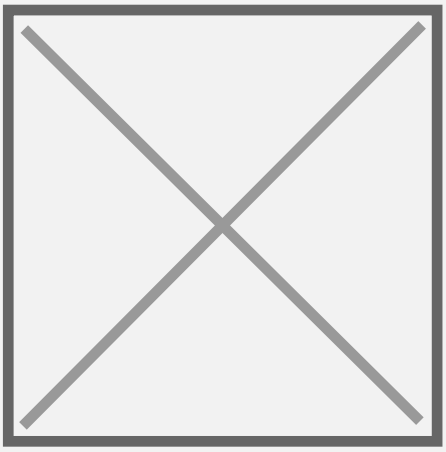
Kracht / Houding, Evenwicht: Dachi waza - Verplaatsing: Hoofd recht houden



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

De kinderen krijgen elk een blokje, een boekje om op het hoofd in evenwicht te houden.
Wie kan 10 x verstappen 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.