



**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.