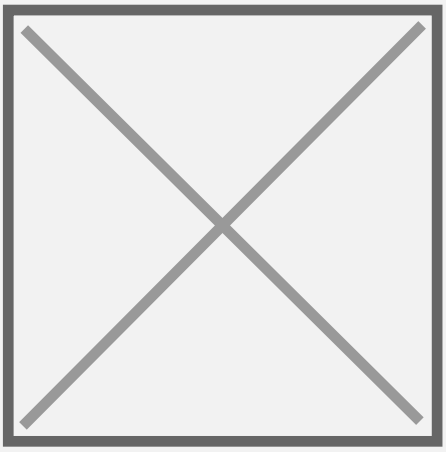
Karate Vlaanderen

Snelheid: Opwarming: Ratten en raven



Materiaal
Geen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Graad
Beginner, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

De jongeren staan aan een lijn, in twee gelijke groepen tegenover elkaar, de ene groep zijn de ratten, de andere groep de raven. De lesgever vertelt een verhaal. Zodra in het verhaal ‘ratten’ klinkt, mogen de ratten de raven aantikken. De raven vluchten intussen naar een op voorhand afgesproken lijn. Achter die lijn zijn ze veilig. Klinkt het woord ‘raven’ dan gebeurt het omgekeerde.

Jongeren die getikt zijn, horen vanaf dat moment bij de tegenpartij.