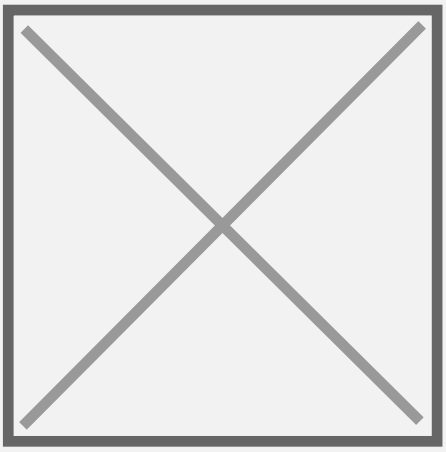
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding, Coördinatie

Kracht / Houding, Coördinatie: Opwarming: Kruipen en sluipen

BESCHRIJVING

De lesgever geeft opdracht aan de jongeren om te sluipen/kruipen als

- een slang
- tijger
- krokodil

Variatie:

- vooruit – rugwaarts
- door de benen van een andere jongere