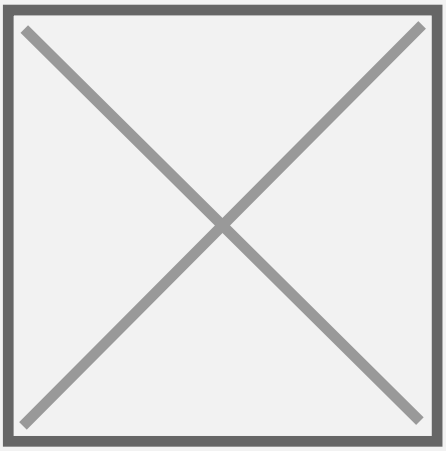
Opwarming: Boots de leider na, Opwarming: Boots de leider na



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Volg de leider.

De jongeren zijn in kleine groepjes verdeeld. Eén van de jongere is de leider. De andere kinderen doen zo vlug mogelijk na wat de leider voordoet.

Springen, zijwaarts lopen, rugwaarts lopen, voorwaarts lopen met armen voorwaarts zwaaien, springen, rollen, …..

Variatie:

- Bewegen van de ene kant van de trainingszaal naar de andere kant
- Groepjes bewegen kris-kras door elkaar
- Tussen hindernissen (sporttassen, gordels,….)
- Bewegen in karate stand

Aandacht:

- Tijdig de leider van het groepje vervangen
- Zorg dat de verschillende groepjes niet tegen elkaar aan lopen
- Zorg dat de jongeren achter elkaar lopen