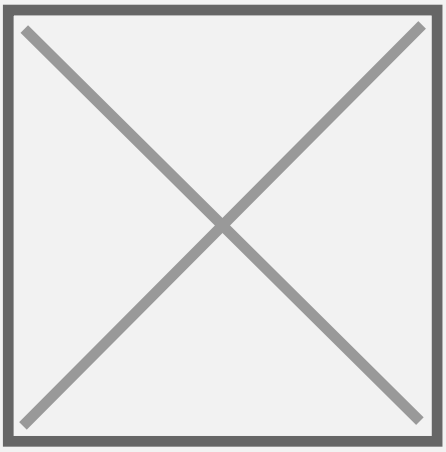
Kracht / Houding: Opwarming: Springen - hurk- en hazensprongen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Steun- en wendsprongen.

- Hazensprongen maken over de grond.
- Hurksprongen over de grond.

Variatie:

- de sprongen kunnen over – tussen hindernissen (bvb. gordels in cirkels leggen, hoepels, …)
- over Zweedse banken (links en rechts van de bank)
- nabootsen van dieren (in opdracht van de lesgever, jongeren één voor één zelf een dier laten kiezen,…)
- 'Haasje over'

Aandacht:

- afstoten en landen moet steeds met twee voeten samen. Zorg ervoor dat de knieën samengehouden worden.
- zorg dat er voldoende ruimte is tussen de verschillende jongeren zodat er voldoende aanloop- en sprongruimte is
- bij 'Haasje over': de jongeren die voorovergebogen in spreidstand staan, kin op de borst houden