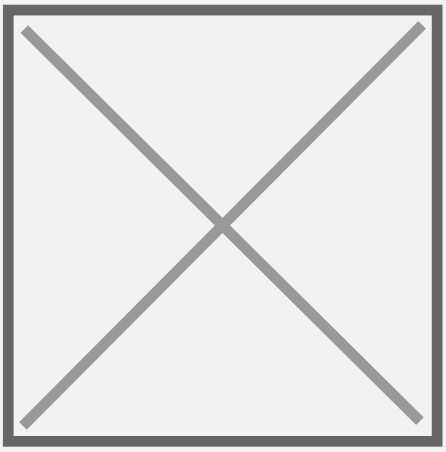
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

Uithouding: Opwarming: Ordenen - ruimte kennen

Door elkaar lopen, de volledige zaal benutten. Verschillende opdrachten meegeven:

- blijf zo ver mogelijk van elkaar
- tegen niemand botsen
- per twee of per drie lopen
- hinken, huppen, in gallop enz...