

# Evenwicht: Dachi waza: Schipper in welke stand mag ik over varen?

## Spel : Schipper mag ik over varen?

Alle jongeren staan opgesteld aan één zijde van de zaal. De schipper (lesgever) zegt in welke stand de jongeren mogen oversteken.

Bij foute uitvoering kunnen de jongeren getikt worden. Zij moeten dan een taak (oefening) uitvoeren voor ze weer mogen meedoen.

### Variatie:

- technieken of combinaties laten uitvoeren bij de verplaatsing
- in plaats van tikken de naam noemen van wie fout is

Aandacht: het niveau van de technieken moet haalbaar zijn voor de jongeren



### **Materiaal**

Geen

### **Opstelling**

Vrij

### **Partneroefening**

Nee

### **Graad**

9-8 kyu, Beginner

### **Fysieke basis eigenschappen**

Evenwicht

### **Stoottechnieken**

Gyaku tsuki, Kezami tsuki,  
Nukite, Oi tsuki

### **Afweertechneken**

Age uke, Gedan barai, Shuto  
uke, Soto uke, Uchi ude uke

### **Standen**

Kiba dachi, Kokutsu dachi,  
Zenkutsu dachi

### **Schoptechnieken**

Mae geri, Mawashi geri, Yoko  
Geri Keage, Yoko Geri Kekomi