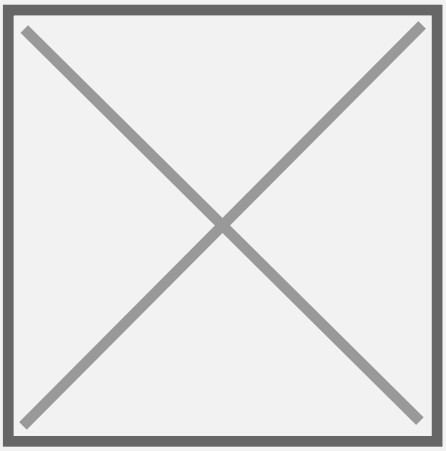
Karate Vlaanderen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht

Stoottechnieken
Gyaku tsuki, Kezami tsuki, Nukite, Oi tsuki

Afweertechnieken
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

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