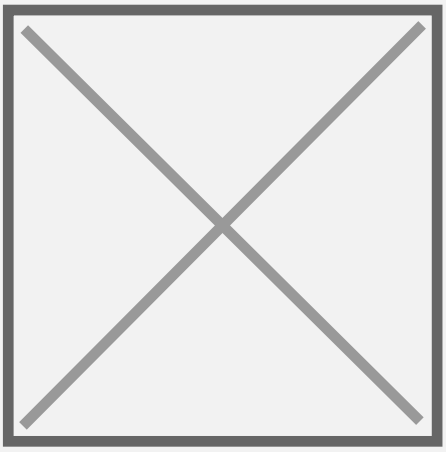
Snelheid: Kihon - Snelheid: na lopen stand aannemen of techniek uitvoeren



Materiaal
Geen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Verrassingsstarts uit verschillende wachthoudingen : zitten, liggen, lig met hoofd in de looprichting, knielen, rug naar de looprichting, enz.

Wie bereikt het eerst de eindlijn in een correcte stand?

Variatie:

- vertrekhouding
- signalen: met of zonder geluid
- als tikspel: 2 rijen wachten in dezelfde houding. Kan iemand van de tweede rij iemand van de eerste tikken voor de eindlijn?
- bij aankomst techniek op een makewara

Aandacht:

- korte afstanden
- snel vertrekken is belangrijk, niet het snel lopen