

**Materiaal**

Geen

**Opstelling**

Rijen

**Partneroefening**

Ja

**Fysieke basis eigenschappen**

Kracht / Houding

**Standen**

Kiba dachi, Kokutsu dachi,  
Zenkutsu dachi

# Kracht / Houding: Paard en ruiter

## BESCHRIJVING

Verschillende ploegen, met evenveel spelers, staan opgesteld aan de vertreklijn.

In elke ploeg is één speler de ruiter, alle andere zijn paarden.

De paarden brengen één voor één de ruiter naar de overkant.

De ruiter springt in hurkzit naar het volgende paard

## VARIANTEN

- Moeilijkheidsgraad : oversteken in een opgelegde stand.
- De ruiter wordt paard als hij terug aan de vertreklijn is.

## LET OP :

- Zorg dat in dezelfde ploeg allemaal kinderen zijn van ongeveer dezelfde lichaamsbouw.