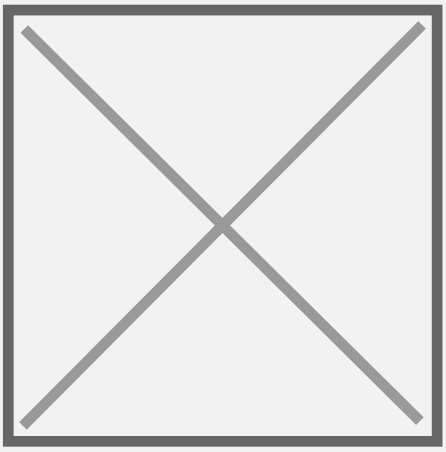
Kracht / Houding: Paard en ruiter



Materiaal
Geen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

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.