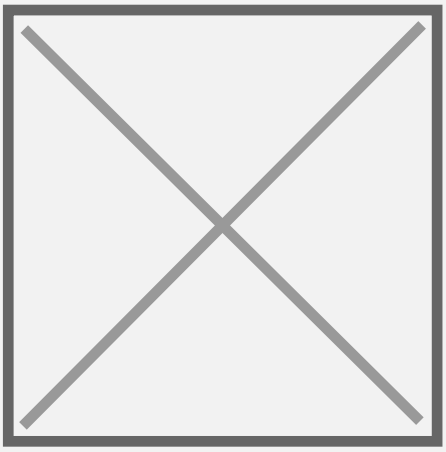
Karate Vlaanderen



Materiaal
Turntoestellen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Evenwicht, Coördinatie, Kracht / Houding

Evenwicht, Coördinatie, Kracht / Houding: Opwarming: Springen - op en over banken

Plaats één of meerdere Zweedse banken in de trainingsruimte. Laat de jongeren

- met twee voeten op en af de bank springen (voorwaarts – rugwaarts)
- met één voet op de bank, met twee voeten af de bank (of omgekeerd)
- met twee voeten (met één voet) over de bank (landen op twee voeten, op één voet)
- afwisselend de bank tikken met linker- en rechtervoet (op eigen tempo, lesgever geeft tempo aan)

Plaats twee Zweedse banken in elkaars verlengde (korte kant tegen elkaar). Laat de jongeren

- over de bank stappen / lopen / springen (afwisselend linker – rechter voet / met twee voeten)
- al vorderend op en af de bank springen waarbij de bank in het midden, tussen beide voeten staat
- al vorderend handensteun op de bank en vervolgens sprong met beide voeten op de bank en aan de andere kant af de bank.
- Idem als hiervoor maar onmiddellijk over de bank springen. Beide voeten afwisselend links en rechts van de bank plaatsen.

Aandacht:

- Maximum 4 kinderen per bank
- Zorg er voor dat de kinderen niet te vermoeid zijn zodat ze niet over de bank struikelen