

**Materiaal**

Geen

Opstelling

Groepjes

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Evenwicht

Standen

Kiba dachi, Kokutsu dachi,
Zenkutsu dachi

Evenwicht: Dachii waza: Volg en imiteer de leider

Bij elk groepje wordt een "leider" aangeduid. Ieder groepje volgt zijn eigen leider en bootst hem na in de verschillende standen.

De leider verandert richting, snelheid, standen enz...

De leider zorgt dat hij niet in aanraking komt met andere groepjes.

Variatie:

- minstens 5 x na elkaar dezelfde stand uitvoeren
- minstens 3 x na elkaar dezelfde stand uitvoeren
- aantal kinderen per groepje

Aandacht:

- De kinderen moeten de verschillende standen kennen om ze goed uit te voeren.
- De lesgever controleert de uitvoering.
- Tijdig de "leider" vervangen.