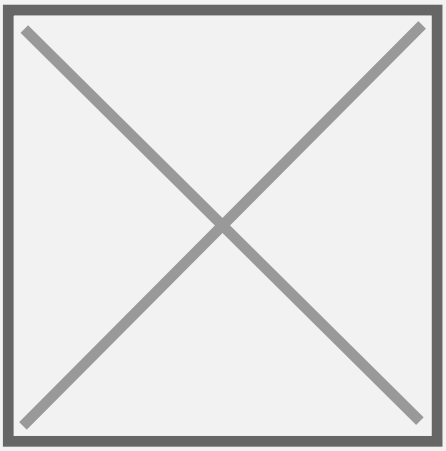
Karate Vlaanderen



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: Dachi 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.