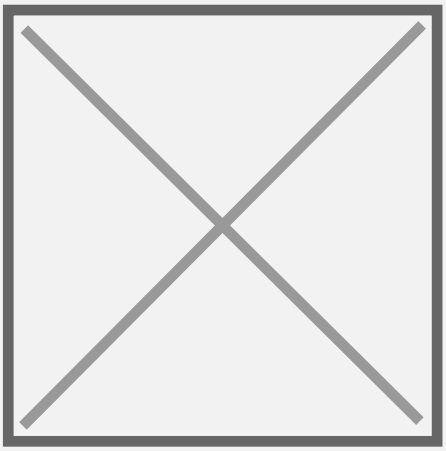
Snelheid: Kumite: Verdediging



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Graad
7-6 kyu, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Kumitevaardigheden
Reactie

De verdediger staat voor drie aanvallers die als volgt zijn opgesteld : nr 1 in het midden, nr 2 schuin linksvoor en nr 3 schuin rechtsvoor.

De lesgever spreekt met de kinderen een aanvalstechniek af waarop moet verdedigd worden. Hij roept dan de verschillende nummers van de aanvallers. De aanvallers vallen zo snel mogelijk aan bij het horen van hun nummer.

Variatie:

- de opstelling : volledig links en rechts tot schuin achter ten opzichte van de verdediger
- de aanvalstechniek (techniekengroep)
- snelheid van afroepen
- de verdediger krijgt ook een roepnaam bijvoorbeeld 'UKE'; de lesgever kan tussendoor 'UKE' roepen, dan valt de verdediger één van de drie aanvallers aan
- de jongeren kunnen zelf hun naam roepen en aanvallen

Aandacht:

- dit rollenspel is voor alle kinderen fijn door het spanningselement van het afroepen van de nummers.
- regelmatig wisselen.
- als de jongeren zelf timen, voldoende pauze tussen de aanvallen laten.