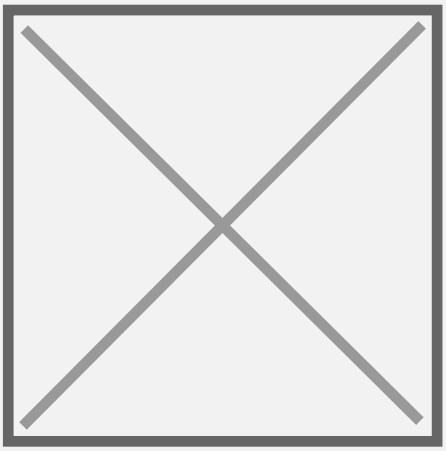
Parcours met werkposten, Parcours met werkposten



Materiaal
Klein

Opstelling
Parcours

Partneroefening
Nee

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

Aan elke "werkpost" worden verschillende activiteiten opgelegd. De kinderen oefenen tot de lesgever het sein geeft om door te schuiven. Bij deze werkvorm kunnen gemakkelijk karate-elementen ingeoefend worden, bijvoorbeeld:

- **mae geri** tegen een mat (met aangeduid doel)
- **tsuki** tegen een boksbal
- **mawashi** over een hindernis
- **kiba dachi** op een Zweedse bank, ...

Aandacht:

- alle oefeningen moeten door iedereen, ook de zwaksten, kunnen uitgevoerd worden
- tijdens het wisselen kan een rust ingeschakeld worden
- om het vlot verloop van het wisselen te garanderen de posten nummeren
- de oefeningen moeten duidelijk uitgelegd worden, best bij elke post een geheugensteuntje voorzien onder vorm van een tekening, een fiche