

Parcours met werkposten, Parcours met werkposten

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 inge oefend 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



Materiaal

Klein

Opstelling

Parcours

Partneroefening

Nee

Graad

Beginner, 9-8 kyu, 7-6 kyu