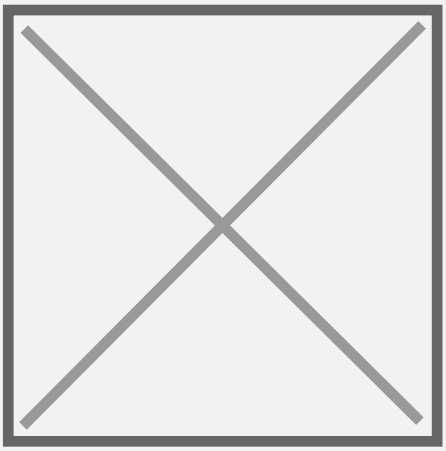
Kracht / Houding: Opwarming: Vormspanning



Materiaal
Klein

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

BESCHRIJVING – Tafels maken.

De helft van de groep jongeren zit verspreid in de zaal in handen- en knieënsteun. De andere kinderen nemen lasten en leggen die één voor één op de rug van de kinderen die in de zaal verspreid zitten.

Variatie:

- De kinderen die verspreid zitten in handen- en knieënsteun kruipen ondertussen rustig rond.
- De kinderen zitten in achterwaartse handen- en voetensteun, de lasten komen op de buik te liggen.

Aandacht voor:

- Rechte rug behouden voor degene die in handen- en knieënsteun zit
- Zorg dat de lasten niet té zwaar zijn