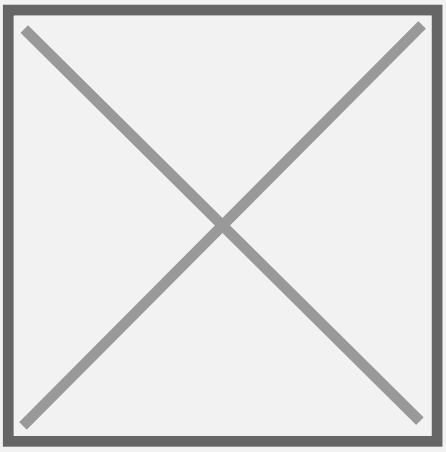
Coördinatie: Opwarming: Vangen en werpen van de bal



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Kumitevaardigheden
Reactie, Timing

De jongeren staan per twee en hebben één bal. Ze werpen en vangen de bal met twee handen zonder tussenbots.

Variatie:

- de bal met borstpas gooien
- de bal met boogpas gooien
- de afstand vergroten en verkleinen tussen elkaar
- de bal lukraak links of rechts, achter of voor, vlug of traag gooien

Aandacht:

- bal opvangen met geplooide armen
- bij het opvangen, de bal niet omarmen en niet tegen het lichaam drukken.