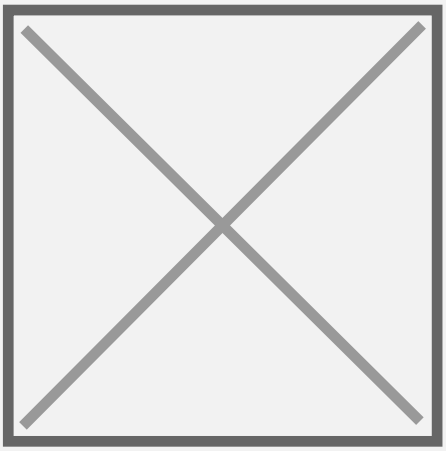
Kracht / Houding: Dachi waza: Verandering stand in 4 vakken



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

Standen
Kiba dachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi

Elke jongeren staat in een vak van een kruis, elk vak draagt een nummer.

De lesgever roept nummers, de jongeren verplaatsen één voet naar het aangekondigde nummer:

- schuin diagonaal = zenkutsu dachi
- recht voor of achter = kokutsu dachi
- lateraal = kiba dachi

De jongeren zorgen ervoor dat ze met hun gezicht naar de lesgever gericht blijven.

Variatie:

- snelheid waarmee de nummers worden geroepen
- afwisseling in richtingen
- toelaten dat de jongeren van richting veranderen : dan doet niet iedereen hetzelfde, afkijken kan niet meer
- slecht 1 stand laten gebruiken (= richtingsveranderingen)
- per twee werken, partner zegt de nummers en controleert de stand
- de jongeren staan in verschillende richtingen bij het begin, in plaats van frontaal
- de vakken anders nummeren.

Aandacht: de lesgever controleert de standen