

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

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



Materiaal

Klein

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Nee

Graad

7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Kracht / Houding

Standen

Kiba dachi, Kokutsu dachi,
Zenkutsu dachi