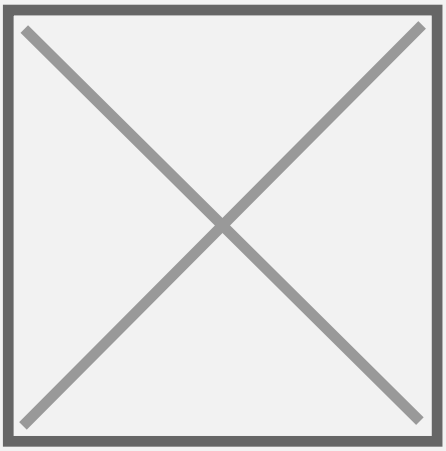
Opwarming: Estafette, Opwarming: Estafette



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

De jongeren staan in estafette-rijen. 3 of 4 rijen jongeren afhankelijk van het aantal aanwezigen.

Eerste jongere loopt naar de overkant, tikt een lijn op de vloer aan, keert terug en wisselt met de volgende jongeren enz. Tot de laatste jongere op zijn uitgangspositie is. Verschillende opdrachten kunnen gegeven worden om de overkant te bereiken:

- Zijwaarts lopen, achterwaarts terugkeren
- Hinken op één been, terug gewoon lopen
- Bal ophalen aan de overkant, bal terugbrengen …..

Variatie:

- Opdrachten kunnen complexer worden
- Hindernissen plaatsen op de looplijnen

Aandacht:

- Neem nooit de muur als eindpunt
- Geef duidelijke opdrachten
- Vermijd lange wachttijden, kleine groepjes maken (max. 4 jongeren / groepje)