

Evenwicht, Coördinatie: Ruimteperceptie: Stoot- of schoptechnieken

Plaats op de bank 2 of 3 kegels en daarop een bal.
De kinderen plaatsen zich, richten hun aanval, sluiten de ogen en trachten met gesloten ogen de bal van de kegel te slaan of te schoppen.

Variatie:

- de grootte van de ballen : tennisbal, handbal, volleybal, basketbal, strandbal...
- gebruik ander veilig materiaal: dozen, tassen (inhoud bevat geen harde voorwerpen), ...
- ogen open of dicht

Materiaal

Klein, Turntoestellen

Opstelling

Groepjes

Partneroefening

Nee

Graad

7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Evenwicht, Coördinatie

Stoottechnieken

Oi tsuki, Gyaku tsuki, Kezami tsuki

Kumitevaardigheden

Afstand

Katavaardigheden

Stabiliteit

Schoptechnieken

Mae geri, Mawashi geri, Yoko Geri Keage, Yoko Geri Kekomi