

# 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