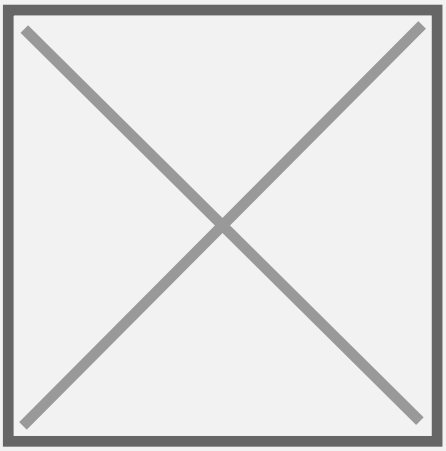
Karate Vlaanderen



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

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