

	<u>LESVOORBEREIDING</u>		
Naam	Van Dooren	Datum	/
Voornaam	Wannes	Locatie	/

LESTHEMA

- Picko chagi
- Tolke picko chagi
- Herhaling geziene traptechnieken
- Ontwijken + picko chagi
- > combinatie

Lesdoelstelling Leerlingen leren de verschillende thema's aan

Doelgroep 3^e jaar secundair onderwijs

tijd	Activiteiten en doelstellingen	Organisatie en benodigdheden
INLEIDING		

5 min **1. Opwarming**
 Lln spelen spelvorm om op te warmen:

Opstelling:

Iln hebben elks een sjaaltje achteraan uit hun broek hangen. We proberen het sjaatle van elkaar af te nemen.
 à sjaaltje afgepakt, op grond laten liggen en 1 punt (onthouden)
 à sjaaltje kwijt, van grond rapen en weer in broek stoppen

Oefenvorm: spelvorm

Materiaal: Sjaaltjes

5 min 2. Stretching

Leerlingen stretchen de benen en de armen voor aanvang van de verschillende oefeningen. We houden elke oefening 10sec vol
 à zitten, benen gestrekt vw, tenen grijpen

Indien dit niet gaat, benen vastnemen en borstkas naar de knieën brengen

à 1 been intrekken, tenen reiken, wisselen van kant

à ziiten, benen open, naar L, naar R, naar het midden

à zitten, zolen tegen elkaar brengen, knieën naar de grond brengen

à rechtstaan, langs achter voet vast grijpen, knieën blijven tegen elkaar

Opstelling:

Oefenvormen: gebonden opdracht

Materiaal: /

tijd	Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management
KERN		

Oefening 1

5 min Doel: Herhalen van geziene traptechnieken

Activiteit: Iln strn in rijtjes, voeren de geziene traptechnieken uit
 à AP CHAGI

à AP MIRIO CHAGI

Doel: Iln leren piko

Opstelling:

Oefenvorm: Gebonden opdracht

Materiaal: trapkussens

AANDACHTSPUNTEN:

à wisselen van Iln die trapkussen vasthoudt

à denken aan technische punten

à LK stt op goede positie

5 min Activiteit: Iln stn in rijtjes, voeren piko chagi uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan

PIKO CHAGI:

à trappen met voet die achteraan staat

à knie omhoog

à knie indraaien

à been strekken

à voet lang maken, trappen met wreef tegen het lichaam

à L + R oefenen

5 min Activiteit: Iln stn in rijtjes, voeren tolke piko chagi (tornado kick) uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan

TOLKE PIKO CHAGI:

à trappen met het been dat voorwaarts staat

à achterste been tillen we op

à draaien rugwaarts rond tot we weer voor onze tegenstand staan

à maken klein sprongetje

à voet dat op de grond staat, komt naar boven en trappen we piko chagi mee

à L + R oefenen

5 min Activiteit: Iln stn in rijtjes, voeren piko chagi + tolke piko chagi (tornado kick) uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan

Opstelling:

Oefenvorm: Gebonden opdracht

Materiaal: trapkussens

AANDACHTSPUNTEN:

à denken aan onze veiligheid

à denken aan hoe het trapkussen vast te houden

à trappen enkel raak op het kussen, niet op elkaar

Oefening 2

10 min Doel: Iln leren zelfverdediging aan met de technieken die ze reeds gezien hebben

Activiteit: Iln verdedigen op piko chagi. Iln stn per 2 aan een zijde van de zaal à werken steeds naar de overkant, wanneer daar toegekomen draaien de rollen om. Iln die aanvalt heeft trapkussen vast, zodat de counter op het trapkussen kan volgen

à Iln1 geeft piko chagi naar andere Iln

à Iln 2 ontwijkt achterwaarts, countert met piko chagi

à Iln 1 trapt 2x piko chagi

à Iln 2 geeft piko chagi naar Iln 1

à lln 2, 2x achterwaarts, counter piko chagi

à lln 1 trapt 1x piko chagi

à lln 2, 1x achterwaartse step + 2 piko als counter (L + R)

à lln 1 trapt 1x piko chagi

à lln 2 achteruit + piko chagi + tolke piko chagi

à lln 1 trapt 2x piko chagi

à lln 2 reageert met step achterwaarts + piko chagi + tolke piko chagi +
piko chagi + tolke piko chagi andere voet

tijd	Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management
SLOT		

Min 5 Doel: Herhalen van geziene technieken Opstelling:

Activiteit: OLG met de lln

Aandachtspunten PIKO CHAGI

Oefenvorm: OLG

Materiaal: /

AANDACHTSPUNTEN:

à trappen met voet die achteraan staat

à knie omhoog

à knie indraaien

à been strekken

à voet lang maken, trappen met wreef tegen het lichaam

