|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***LESVOORBEREIDING*** | | | |
| 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** | 3e jaar secundair onderwijs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **Opwarming**   Lln spelen spelvorm om op te warmen:  Lln hebben elks een sjaaltje achteraan uit hun broek hangen. We proberen het sjaatle van elkaar af te nemen.  🡪 sjaaltje afgepakt, op grond laten liggen en 1 punt (onthouden) 🡪 sjaaltje kwijt, van grond rapen en weer in broek stoppen   1. **Stretching**   Leerlingen stretchen de benen en de armen voor aanvang van de verschillende oefeningen. We houden elke oefening 10sec vol  🡪 zitten, benen gestrekt vw, tenen grijpen Indien dit niet gaat, benen vastnemen en borstkas naar de knieën brengen 🡪 1 been intrekken, tenen reiken, wisselen van kant 🡪 ziiten, benen open, naar L, naar R, naar het midden 🡪 zitten, zolen tegen elkaar brengen, knieën naar de grond brengen 🡪 rechtstaan, langs achter voet vast grijpen, knieën blijven tegen elkaar | Opstelling:  Oefenvorm: spelvorm  Materiaal: Sjaaltjes  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **5 min**  **5 min**  **5 min**  **5 min**  **10 min** | Oefening 1  Doel: Herhalen van geziene traptechnieken  Activiteit: lln stn in rijtjes, voeren de geziene traptechnieken uit  🡪 AP CHAGI 🡪 AP MIRIO CHAGI  Doel: lln leren piko  Activiteit: lln stn in rijtjes, voeren piko chagi uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  PIKO CHAGI: 🡪 trappen met voet die achteraan staat 🡪 knie omhoog 🡪 knie indraaien 🡪 been strekken 🡪 voet lang maken, trappen met wreef tegen het lichaam 🡪 L + R oefenen  Activiteit: lln 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: 🡪 trappen met het been dat voorwaarts staat 🡪 achterste been tillen we op 🡪 draaien rugwaarts rond tot we weer voor onze tegenstand staan 🡪 maken klein sprongetje 🡪 voet dat op de grond staat, komt naar boven en trappen we piko chagi mee 🡪 L + R oefenen  Activiteit: lln stn in rijtjes, voeren piko chagi + tolke piko chagi (tornado kick) uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  Oefening 2  Doel: lln leren zelfverdediging aan met de technieken die ze reeds gezien hebben  Activiteit: lln verdedigen op piko chagi. Lln stn per 2 aan een zijde van de zaal 🡪 werken steeds naar de overkant, wanneer daar toegekomen draaien de rollen om. Lln die aanvalt heeft trapkussen vast, zodat de counter op het trapkussen kan volgen  🡪 lln1 geeft piko chagi naar andere lln 🡪 lln 2 ontwijkt achterwaarts, countert met piko chagi  🡪 lln 1 trapt 2x piko chagi 🡪 lln 2, 2x achterwaarts, counter piko chagi  🡪 lln 1 trapt 1x piko chagi 🡪 lln 2, 1x achterwaartse step + 2 piko als counter (L + R)  🡪 lln 1 trapt 1x piko chagi 🡪 lln 2 achteruit + piko chagi + tolke piko chagi  🡪 lln 1 trapt 2x piko chagi 🡪 lln 2 reageert met step achterwaarts + piko chagi + tolke piko chagi + piko chagi + tolke piko chagi andere voet | Opstelling:  Oefenvorm: Gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 wisselen van lln die trapkussen vasthoudt 🡪 denken aan technische punten 🡪 LK stt op goede positie  Opstelling:  Oefenvorm: Gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 denken aan onze veiligheid 🡪 denken aan hoe het trapkussen vast te houden 🡪 trappen enkel raak op het kussen, niet op elkaar |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 5** | Doel: Herhalen van geziene technieken  Activiteit: OLG met de lln  Aandachtspunten PIKO CHAGI | Opstelling:  Oefenvorm: OLG  Materiaal: /  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 trappen met voet die achteraan staat 🡪 knie omhoog 🡪 knie indraaien 🡪 been strekken 🡪 voet lang maken, trappen met wreef tegen het lichaam |