|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***LESVOORBEREIDING*** | | | |
| Naam | | Van Dooren | Datum | / |
| Voornaam | | Wannes | Locatie | / |

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Zijwaartse val - kyokpa nieuwe traptechnieken  - Jirugi reeks (+ uppercut laag) |
| **Lesdoelstelling** | We leren de leerlingen de lesthema’s aan |
| **Doelgroep** | 3e jaar secundair onderwijs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **Opwarming**   Lln warmen op dmv een spel. Lln stn in 2 rijen met het aangezicht naar elkaar 2m uit elkaar. Tussen hen ligt een voorwerp.  Lln heffen de knieën op het signaal van de lk, zij blijven de knieën heffen. LK noemt nadien allemaal lichaamsdelen uit. De lln tikken deze terwijl de hun knieën heffen. Wanneer de LK zegt VANG, nemen ze om ter snelste het voorwerp vast. Lln die eerst is en het voorwerp vast heeft is gewonnen.   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: voorwerp dat gemakkelijk is te grijpen is  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 10**  **15 min** | Oefening 1  Doel: aanleren van de uppercut bij het stoten  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren de uppercut uit, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  DE UPPERCUT 🡪 stoot met achterste vuist 🡪 arm blijft dich bij het lichaam 🡪 stoot komt langs onder 🡪 stoten met handpalm opwaarts gericht 🡪 kleukels van de vuist komt zo op het lichaam van tegenstander terecht 🡪 stoot in de maag/lever  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren 2x de uppercut uit L + R achter elkaar, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren de Jirugi reeks uit, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan (lln mogen afwisselen van hand om mee te beginnen)  JIRUGI REEKS: 🡪 jab jab 🡪 stoot 🡪 hoek L 🡪 hoek R  🡪 uppercut L  Oefening 2  Doel: Herhalen van geziene valtechnieken   Activiteit: lln stn bij een kl matje/lange mat en herhalen de geziene valtechnieken  VW VAL  AW VAL  Doel: lln leren de zijwaartse val aan  Activiteit: lln stn bij een kl matje/lange mat en leren de zijwaartse val aan vanuit kniezit.  ZIJWAARSTE VAL VANUIT KNIEZIT: 🡪 lln zit op zijn knieën 🡪 ons rechterbeen zwaaien we onder ons lichaam uit naar de linker kant 🡪 onze rechter arm gaat mee en zwaait ook naar links 🡪 we zetten ons zitvlak aan de rechterkant waar op de grond en ons lichaam gaat zijwaarts mee 🡪 we kloppen af met ons rechter hand 🡪 lichaam komt volledig zijwaarts op de grond  Activiteit: lln stn bij een kl matje/lange mat en leren de zijwaartse val aan vanuit stand  ZIJWAARSTE VAL VANUIT STAND: 🡪 lln stt rechts 🡪 rechter been zwaait hij naar links over zijn linker been 🡪 onze rechter arm gaat mee en zwaait ook naar links 🡪 we gaan richting de grond en we zetten ons zitvlak/heup aan de rechterkant op de grond en ons lichaam gaat zijwaarts mee 🡪 we kloppen af met ons rechter hand 🡪 lichaam komt volledig zijwaarts op de grond | Opstelling:  Oefenvorm: Gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 trapkussen op de juiste manier vasthouden 🡪 denken een de techniek van de uppercut 🡪 voldoende afwisselen van lln die trapkussen vastheeft  Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: kl matjes/ lange matten  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 denken aan aangehaalde aandachtspunten bij de val |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: leren komen in aanraken met een nieuw onderdeel KYOKPA  KYOKPA = breektesten 🡪 planken, bakstenen, dakpannen doorbreken met technieken uit het taekwondo  Activiteit: lln voeren kyokpa uit met hun aangeleerde technieken PICKO CHAGI AP CHAGI JIRUGI | Opstelling:  Oefenvorm:  Materiaal: breekplankjes  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 denken aan alle aandachtspunten van de geziene technieken 🡪 we houden goed vast voor elkaar! 🡪 laten plankjes niet zo maar weg vliegen |