|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***LESVOORBEREIDING 1.1*** | | | |
| Naam | | Van Dooren | Datum | / |
| Voornaam | | Wannes | Locatie | / |

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | Ap chagi Gesprongen ap chagi + om ter hoogste  steps 🡪 vw + aw |
| **Lesdoelstelling** | Het aanleren van de het lesthema aan de leerlingen van het secundair onderwijs. |
| **Doelgroep** | 1e jaar van het secundair onderwijs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 minuten**  **5 minuten**  **5 minuten** | 1. **Korte inleiding: Wat is taekwondo** -> verdedigingsport uit Korea -> tae = voet, kwon = vuist, do = manier waarop we omgaan met elkaar -> Olympische sport, vooral voeten werk -> taekwondo is veel meer dan dat 2. **Opwarming**   Lln stn in rijen voor de Lk; lln leren hoe ze moeten stn in de positie bij taekwondo en leren step vw en aw uit.  🡪 voeten uit elkaar 🡪 stn op de tenen 🡪 huppelen 🡪 handen gesloten voor het lichaam om te beschermen 🡪 lln voeren eerst step vw uit in rijen, daarna achterwaarts   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: gebonden opdracht  Materiaal: /  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 5**  **Min 2**  **Min 6**  **Min 2** | Oefening 1  Doel: Het aanleren van Ap Chagi  Activiteit: (trapkussens) lln stn per 2 en leren de trap ap chagi aan.  AP CHAGI: een trap recht naar voor met het doel het aangezicht of de plexus te raken.  🡪 knie zo hoog mogelijk optillen 🡪 lichaam blijft voorwaarts gericht 🡪 been strekken met voet voorwaarts gericht 🡪 raakvlak = bal van de voet  🡪 gesprongen Ap chagi  Oefening 1.1 lln stn in rijen die eerlijk verdeeld worden door de LK; lln spelen spelvorm tegen elkaar. Om de beurt komen ze vooraan, waar een andere lln stt met een trapkussen. Ze trappen 1x en lopen naar achter rond de kegel, daarna is het aan lln 2,3,4,5,… 2e maal dat ze vooraan komen trappen ze 2x, weer doen de andere lln hetzelfde. Zo werken we tot 6x trappen. We trappen alleen met onze rechter voet. Het rijtje die als eerste de 6 ronden heeft volbracht wint de wedstrijd.  🡪 nadien enkel trappen met de linker voet 🡪 Nadien met gesprongen ap chagi, maar dit doen we afwisselend van voet. Zo leren de leerlingen ook hun betere voet kennen. | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 lk doet opdracht/traptechniek eerst voor 🡪 trappen niet op elkaar, maar op het trapkussen 🡪 oefen zowel L als R    Opstelling:  Oefenvorm: Spelvorm  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 lk doet opdracht/traptechniek eerst voor 🡪 trappen niet op elkaar, maar op het trapkussen 🡪 Het is niet omdat het wedstrijd is, dat de traptechniek slecht moet zijn. Indien slecht = opnieuw 🡪 lln gaan zitten als ze de 6 ronden volbracht hebben |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: sprongkracht oefenen bij de lln  Activiteit: lln voeren een wedstrijd uit, op ter hoogste ap chagi.  🡪 eerste traptechniek wordt uitgevoerd in een spelvorm. Lk demonstreert de traptechniek nogmaals en dan kan het spel beginnen. Lln lopen aan, springen zo hoog mogelijk en raken het trapkussen met de voet.  🡪 als een lln niet meer aan het trapkussen geraakt, oefenen aan de andere stand. 🡪 spelen door, tot er een lln alleen over blijft. | Opstelling:  Oefenvorm: wedstrijd/spelvorm  Materiaal: 2 dikke valmatten, 2 kussen  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 letten op veiligheid van de lln; matjes leggen 🡪 LK zet zich zo opgesteld dat hij beide matten in het oog kan houden. 🡪 LK houdt vast bij de wedstrijdvorm |