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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | Jirugi reeks (jab, jab, stoot)  Blokkeren op ap chagi + stoot  -> verschillende manieren |
| **Lesdoelstelling** | Leerlingen leren de verschillende lesthema’s aan |
| **Doelgroep** | 1e jaar secundair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | **1. Opwarming**  Doel: Opwarming / herhalen van vorige les (steps)  Activiteit: lln stn per 2 en voeren verschillende opdrachten uit. 1: stn voor elkaar in de juiste uitgangshouding, dmv steps schouders tikken 2: idem, heupen tikken 3: idem tenen trappen 4: idem combinatie van 3 bovenste  🡪 we slaan niet op elkaar, we tikken 🡪 blijven bewegen 🡪 we tellen telkens onze punten   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: /  Opstelling:  Oefenvormen: Gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 10**  **5 min**  **5 min** | Doel: het aanleren van stoottechnieken  Activiteit: (trapkussens) lln stn per 2 en voeren verschillende stoottechnieken uit op het trapkussen  1: De jab 🡪 lln stn voor elkaar. De jab wordt gegeven met de vuist die vooraan zit. Door onze arm volledig te strekken zullen we met onze voorste vuist een stoot kunnen uitvoeren 2: 2x jab 🡪 hierdoor zullen we onze tegenstander doen schrikken 3: 🡪 stoot met achterste vuist. Deze vuistslag zal gegeven worden met de achterste vuist. We zetten ons lichaam volledig mee in om hier meer kracht uit te krijgen.  JIRUGI REEKS: jab, jab, stoot lln stt voor het trapkussen, 2x jab met voorste/linkervuist, 1x stoot met achterste/rechtervuist.  🡪 Jab dient om de tegenstander te doen schrikken/afstand creëren voor nadien de stoot met het achterste hand.  🡪 jab wordt niet volledig uitgegeven, maar is rustig 🡪 stoot met achterste vuist wordt hard gegeven en het volledige lichaam gaat mee in de vuistslag.    Oefening 3  Doel: lln voeren een verdedigingstechniek uit met elkaar  Activiteit: lln stn per 2 met kussen; lln 1 trapt ap chagi vw naar partner, lln 2 blokkeert deze trap en stoot naar trapkussen dat lln 1 vast heeft.  VERDEDIGING TECHNIEK 1: 🡪 niet naar achter gaan om traptechniek te blokkeren 🡪 we gaan schuin voorwaarts om te blokkeren 🡪 stoot en blokkeren te samen uitvoeren  VERDEDIGING TECHNIEK 2: 🡪 zelfde principe, maar we blokkeren niet meer het been, maar geven een slag op de boven bil van het been dat trapt | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 lk doet opdracht eerst voor 🡪 stoten niet op elkaar, maar op het trapkussen 🡪 oefen zowel L als R 🡪 stoten telkens op signaal van de LK  Opstelling:  Oefenvormen: Gesloten oefening  Materiaal: kussens  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 we houden het kussen voor ons lichaam, zodat de andere lln niet op ons lichaam stoot 🡪 we doen dit op een serieus manier voor onze veiligheid 🡪 we trappen op signaal van de LK voor de veiligheid |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: Herhalen van de leerstof  Activiteit: lln stn per 3; voeren verschillende oefeningen uit, dmv van lln naar lln te lopen  1: jab jab stoot 2: verdediging techniek 1 3: verdediging techniek 2  🡪 Lopen telkens van lln naar lln en voeren daar de techniek uit met de partner 🡪 we wisselen op signaal van de LK, zodat elke lln de oefeningen heeft kunnen uitvoeren | Opstelling:  Oefenvorm: half open opdracht  Materiaal: trapkussens (2 per trio)  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 LK legt duidelijk de oefening uit en geeft een demo met een duo leerlingen 🡪 hij vraagt aan de lln wat de verschillende aandachtspunten waren 🡪 we stoten op het trapkussen, NIET op elkaar |