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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Ap miryo chagi  - Herhaling geziene traptechnieken  - Blokken op ap myrio chagi + ap chagi  - Vw rol |
| **Lesdoelstelling** | Het aanleren van de verschillende thema’s aan de leerlingen |
| **Doelgroep** | 2e jaar secundair onderwijs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **Opwarming**   Haai en vissen (tikspel)  Lln spelen een spel om op de warmen. 1 of meerdere lln zijn de haai. De andere lln zijn de vissen. De haai heeft een trapkussen vast recht voor zich met 1 hand. De vissen lopen rond en proberen niet getikt te worden. Als een haai je probeert te tikken, mogen de andere lln tegen het trapkussen trappen, als dit lukt, mogen ze even niet getikt worden (haai moet eerst naar een andere lln) Indien de haai wel iemand kan tikken = 5x pompen  🡪 wisselen van tikkers   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: trapkussen (aantal van de tikkers)  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 10**  **15 min** | Oefening 1  Doel: Herhalen van ap chagi  Activiteit: lln stn per 2 en herhalen de ap chagi van vorige les  Oefening 2  Doel: Aanleren van een nieuwe trap techniek: Ap mirio chagi  Activiteit: lln stn per 2 en leren een nieuwe traptechniek aan, de ap mirio chagi (duwtrap)  AP MIRIO CHAGI: 🡪 trap waarbij we onze tegenstander zullen wegduwen 🡪 knie wordt weer naar ophoog getild 🡪 voet gaat met de onderkant naar de borst van de tegenstander 🡪 we duwen zo de tegenstander weg  Oefening 3  Doel: Het aanleren van de vw rol, lln maken 3x rol over de lengte van een lange mat, lln voeren 3 lengte uit  Activiteit 1: lln voeren een vw rol uit vanuit kniezit 🡪 lln zitten op hun knieën om te beginnen 🡪 L voet zetten we recht voor ons, zodat we op 1 knie zitten en op 1 voet 🡪 Onze rechterhand zetten we voor ons uit naast onze voet 🡪 Onze linker hand zetten tussen onze hand en onze voet zo dicht mogelijk bij ons eigen lichaam 🡪 ons rechterbeen strekken we zeer rustig, zodat we naar voor “vallen” en zo gaan rollen over onze linker schouden  Activiteit 2: lln voeren een vw rol uit vanuit stand  🡪 L voet staat licht vooraan 🡪 we bukken ons en onze rechter hand gaat op de grond 🡪 Onze linker hand zetten tussen onze hand en onze voet zo dicht mogelijk bij ons eigen lichaam 🡪 we verplaatsen ons lichaamsgewicht naar voor en rollen over onze schouder voorwaart | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 denken aan de techniek 🡪 luisteren naar de leerkracht = zeer belangrijk voor de belangrijke punten 🡪 We oefenen de trap met onze linker en rechter voet  Oefenvormen: Gebonden opdracht  Materiaal: lange matten  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 zie activiteiten 🡪 LK staat bij de mat om lln te helpen 🡪 na 1 lengte maken we onderscheid tussen de lln. 1 mat voor lln die er al mee weg zijn, andere mat voor lln met extra noden. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 5** | Doel: het herhalen van de verschillende nieuwe oefeningen  Activiteit: lln stn voor de lange matten en 1 lln staat aan het einde van de mat met een trapkussen. Lln lopen naar de lln met het trapkussen, voeren onderweg een voorwaartse rol uit, komen bij de lln met het trapkussen en voeren een ap mirio chagi uit. Lln die trap uitvoerde neemt het trapkussen over, lln die vasthield loopt langs de mat naar de andere lln en sluit hier aan. | Opstelling:  Oefenvorm:  Materiaal: lange matten, trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 herhalen van de aandachtspunten van de ap mirio chagi 🡪 herhalen van de aandachtspunten van de vw rol |