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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Yeop chagi  - Om ter verste yeop chagi  - Herhaling van geziene traptechnieken  - Jirugi reeks (+uppercut hoog) |
| **Lesdoelstelling** | Leerlingen leren de verschillende thema’s aan |
| **Doelgroep** | 4e jaar secundair onderwijs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5min** | 1. **Opwarming**   Lln warmen op dmv een spel 🡪 Dikke bertha  1 lln is de tikker en deze tracht andere lln, die over proberen te geraken, op te tillen. Tilt deze een lln op, is deze lln mede “tikker” tot iedereen opgetild is.   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**  **10 min** | Oefening 1  Doel: aanleren van de uppercut (hoog) bij het stoten  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren de uppercut (hoog) uit, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  DE UPPERCUT HOOG 🡪 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 de kin van tegenstander terecht 🡪 stoot naar de kin  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 LAAG L 🡪 uppercut HOOG R  Oefening 2  Doel: Herhalen van geziene traptechnieken  Activiteit: lln herhalen de traptechnieken die ze reeds zagen. Lln maken rijtjes met vooraan iemand met een trapkussen. Lln trappen op het trapkussen, lopen naar achter tikken muur/rond kegel en sluiten weer aan  AP CHAGI AP MIRIO CHAGI  PIKO CHAGI  TOLKE PIKO CHAGI  Doel: Aanleren van nieuwe traptechniek YEOP CHAGI  Activiteit: lln voeren de traptechnieken YEOP CHAGI uit. Lln maken rijtjes met vooraan iemand met een trapkussen. Lln trappen op het trapkussen, lopen naar achter tikken muur/rond kegel en sluiten weer aan  YEOP CHAGI (zijwaartse trap) 🡪 trap met het achterste been 🡪 knie hoop optillen 🡪 lichaam + knie draait volledig zijwaarts in 🡪 been wordt uitgestrekt 🡪 geen draai beweging zoals piko chagi, maar meer een rechtstreekse beweging als ap mirio chagi | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussen  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: trapkussen  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 let op de technische punten 🡪 vaak wisselen van lln die trapkussens vast heeft 🡪 trappen niet elkaar, maar op trapkussen |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: lln doen een wedstrijd vorm ivm yeop chagi  Activiteit: lln lopen aan, springen en voeren zo mogelijk een yeop chagi uit.  LK maakt 2 standen 1: wedstrijd vorm 2: wanneer lln er niet meer aankunnen hier verder oefenen | Opstelling:  Oefenvorm: wedstrijdvorm  Materiaal: lange mat, dikke valmat, trapkussen  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 VEILIGHEID!!  🡪 trapkussen juist houden |