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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Blokkeren op stoot gesloten hand  - Blokkeren op stoot openhand  - Kaloki + vw rol - kyokpa nieuwe traptechnieken |
| **Lesdoelstelling** | Het aanleren van de lesthema’s aan de leerlingen |
| **Doelgroep** | 4e jaar secundair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **opwarming**   Tikkertje taxi 3lln vormen een taxi dmv van 2 hockysticks. 3lln stn achter elkaar, voorste en achterste hebben samen hockeystick van in Lhand en Rhand. Middelste lln heeft geen stick vast, maar zit in de “taxi” en probeert zo de lln te tikken. Achterste en voorste lln mogen niemand tikken.  🡪 lln getikt = doorschuiven in taxi 🡪 voorste = vrij, achterste word middelstje, getikte lln wordt achterste in de taxi. 🡪 indien grote klas, meerdere taxi’s     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: hockeysticks  Opstelling:  Oefenvormen:  Materiaal: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **5 min**  **5 min**  **5 min**  **5 min** | Oefening 1  Doel: lln leren zich verdedigen op een stoot  Activiteit: lln stn per 2 verspreid in de zaal. Lln voeren per 2 verschillende oefeningen uit rond zelfverdediging  **1.** stn per 2 tegen over elkaar 🡪 lln 1 stoot recht naar voor 🡪 lln 2 blokt de stoot en stoot terug BELANGRIJK!  🡪 beetje opzij gaan + naar voor 🡪 blokken met L, reageren met R  🡪 Wanner dit goed gaat -> blok + stoot tegelijkertijd  **2.** stn per 2 tegen over elkaar 🡪 lln 1 stoot recht naar voor 🡪 lln 2 blokt de stoot met open hand en stoot terug BELANGRIJK!  🡪 beetje opzij gaan + naar voor 🡪 blokken met L, reageren met R  **3.** lln stn per 2 🡪 lln 1 neemt de pols vast van lln 2 🡪 lln 2 voert zelfverdedigingstechniek uit (KALOKI)  KALOKI gekruist: 🡪 pols dat is vastgenomen doen we open. Dit omdat we zo onze pols groter maken en we meer speling verkrijgen in de greep van de tegenstander.  🡪 we brengen onze arm dicht bij ons lichaam, hier zijn we het sterkst 🡪 we brengen van hieruit onze arm naar boven 🡪 we we draaien onze hand naar de tegenstander toe en nemen zo zijn pols vast 🡪 we zetten 1 stap naar voor 🡪 onze losse hand zetten we met onze meskant van de hand op de triceps van de tegenstander 🡪 we zetten weer een voet achter, terwijl we ons lichaam voorwaarts brengen en zo een klem op de arm van de tegenstander brengen  **4.** kaloki vanuit stoot 🡪 waarom blokken we met open hand?  - om daarna vast te grijpen 🡪 lln 1 stoot 🡪 lln 2 blokt met open hand en neemt zijn pols vast 🡪 lln 2 zet stap naar voor en brengt andere hand met meskant van zijn hand op tricep van lln 1 🡪 stap achter zetten en lichaam vw brengen 🡪 klem leggen op de arm van de tegenstander  **5.**  HOE UIT DE KLEM GERAKEN? 🡪 vw rol 🡪 lln stn bij een matje, voeren bij elkaar kaloki uit en maken een vw rol om uit de klem te komen | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: /  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 kijken goed naar de LK zijn/haar demo 🡪 denken aan de veiligheid 🡪 werken samen en zeker niet tegen elkaar!!!    Opstelling:  Oefenvormen: Gebonden opdracht  Materiaal: matjes  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 denken aan technische punten van de kaloki 🡪 werken samen en zeker niet tegen elkaar 🡪 denken aan de veiligheid 🡪 als tegenstander rolt, laten we arm los |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: lln voeren met hun nieuwe geleerde technieken kyokpa uit  Activiteit: lln voeren kyokpa uit met hun aangeleerde technieken PICKO CHAGI AP CHAGI  YEOP 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 |