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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Dwit chagi - > counter - Dollyo chagi  - Herhaling alle traptechnieken  - schouderworp + zijwaartse val |
| **Lesdoelstelling** | Leerlingen leren de verschillende technieken aan uit de lesthema’s |
| **Doelgroep** | 5e jaar secundair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **Opwarming**   Lln spelen spelvorm om op te warmen 🡪 Dikke Bertha  1 lln stt in het midden, de andere stn aan de afgesproken begin lijn en proberen de overkant te bereiken. De dikke bertha, lln in het midden, probeert een lln eraan te krijgen dmv een lln op te tillen wanneer deze de overkant probeert te bereiken. Indien opgetild, is helpen met de lln in het midden. Spelen tot iedereen in het midden staat   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 opdrachten  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 15**  **Min 15** | Oefening 1  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  YEOP CHAGI  Doel: Aanleren van nieuwe traptechniek DWIT CHAGI  Activiteit: lln voeren de traptechnieken DWIT 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  DWIT CHAGI (achterwaartse trap) 🡪 trappen met been dat achterwaarts stt in de houding 🡪 draaien ons half om rugwaarts 🡪 hoofd draait mee en kijkt over de schouder naar de tegenstander 🡪 been dat daarstraks achter stond, gaat nu achterwaarts trappen naar het midden van de tegenstander  Doel: Aanleren van nieuwe traptechniek DOLLYO CHAGI  Activiteit: lln voeren de traptechnieken DOLLYO 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  DOLLYO CHAGI (cirkel trap naar het hoofd) 🡪 trappen met been dat achterwaarts stt in de houding 🡪 knie komt hoog van het achterste been  🡪 draaien het bekken in en de knie 🡪 strekken het been met de voet 🡪 raken met de wreef van de voet het doelwit  Oefening 2  Doel: aanleren van de schouderworp  Activiteit: lln stn per 2 aan een kleine mat/met meerdere op een lange mat. Lln voeren om de beurt de schouder worp uit in de verschillende stappen.  **Stap 1:** lln 1 voert worp uit, lln 2 ondergaat.  🡪 lln 1 neemt met zijn linkerhand lln 2 zijn rechterhand vast.  🡪 we draaien ons half om en zorgen ervoor dat lln 2 zijn oksel over onze rechter schouder ligt 🡪 lln 1 zijn rechter hand komt onderdoor om de schouder van lln 2 te liggen.  **Stap 2:**  lln 1 voert worp uit, lln 2 ondergaat. 🡪 lln 1 neemt met zijn linkerhand lln 2 zijn rechterhand vast.  🡪 we draaien ons half om en zorgen ervoor dat lln 2 zijn oksel over onze rechter schouder ligt 🡪 lln 1 zijn rechter hand komt onderdoor om de schouder van lln 2 te liggen.  🡪 we gaan door onze benen en brengen lln 2 uit evenwicht naar voor  **Stap 3:** lln 1 voert worp uit, lln 2 ondergaat.🡪 lln 1 neemt met zijn linkerhand lln 2 zijn rechterhand vast.  🡪 we draaien ons half om en zorgen ervoor dat lln 2 zijn oksel over onze rechter schouder ligt 🡪 lln 1 zijn rechter hand komt onderdoor om de schouder van lln 2 te liggen.  🡪 we gaan door onze benen en brengen lln 2 uit evenwicht naar voor 🡪 we strekken onze benen en zo lln 2 optillen via onze schouder, we houden hierbij onze rug recht! 🡪 we brengen lln 2 voorwaarts  **Stap 4:**  lln 1 voert worp uit, lln 2 ondergaat. (volledige beweging)  🡪 lln 1 neemt met zijn linkerhand lln 2 zijn rechterhand vast.  🡪 we draaien ons half om en zorgen ervoor dat lln 2 zijn oksel over onze rechter schouder ligt 🡪 lln 1 zijn rechter hand komt onderdoor om de schouder van lln 2 te liggen.  🡪 we gaan door onze benen en brengen lln 2 uit evenwicht naar voor 🡪 we strekken onze benen en zo lln 2 optillen via onze schouder, we houden hierbij onze rug recht! 🡪 we brengen lln 2 voorwaart 🡪 we werpen lln 2 tot op de grond, we blijven zijn arm vasthouden 🡪 lln 2 komt neer dmv zijwaartse val 🡪 zie vorige lessen | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens, (kegels)  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 denken een de aandachtspunten die reeds gezien waren in de voorbije jaren 🡪 LK legt deze nogmaals kort uit  🡪 aandachtspunten van DWIT CHAGI toepassen 🡪 aandachtspunten van DOLLYO CHAGI toepassen  Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: matjes of lange mat, dikke valmat voor stap 4  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 veiligheid -> zorg voor een zachte ondergrond 🡪 We werken met elkaar, niet tegen elkaar 🡪 werken stap voor stap, niet zomaar ineens stap 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 5** | Doel: herhalen wat we in de les gezien hebben  Activiteit: onderwijsleergesprek met de leerlingen  🡪 aandachtspunten van DOLLYO CHAGI 🡪 aandachtspunten van DWIT CHAGI 🡪 aandachtspunten van schouderworp | Opstelling:  Oefenvorm: OLG  Materiaal: /  AANDACHTSPUNTEN: DOLLYO CHAGI 🡪 trappen met been dat achterwaarts stt in de houding 🡪 knie komt hoog van het achterste been  🡪 draaien het bekken in en de knie 🡪 strekken het been met de voet 🡪 raken met de wreef van de voet het doelwit DWIT CHAGI 🡪 trappen met been dat achterwaarts stt in de houding 🡪 draaien ons half om rugwaarts 🡪 hoofd draait mee en kijkt over de schouder naar de tegenstander 🡪 been dat daarstraks achter stond, gaat nu achterwaarts trappen naar het midden van de tegenstander SCHOUDERWORP 🡪 lln 1 neemt met zijn linkerhand lln 2 zijn rechterhand vast.  🡪 we draaien ons half om en zorgen ervoor dat lln 2 zijn oksel over onze rechter schouder ligt 🡪 lln 1 zijn rechter hand komt onderdoor om de schouder van lln 2 te liggen.  🡪 we gaan door onze benen en brengen lln 2 uit evenwicht naar voor 🡪 we strekken onze benen en zo lln 2 optillen via onze schouder, we houden hierbij onze rug recht! 🡪 we brengen lln 2 voorwaart 🡪 we werpen lln 2 tot op de grond, we blijven zijn arm vasthouden 🡪 lln 2 komt neer dmv zijwaartse val |