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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Herhaling vallen - Sparring taekwondo  - kyokpa nieuwe traptechnieken |
| **Lesdoelstelling** | Het aanleren van de verschillende lesthema’s aan de leerlingen |
| **Doelgroep** | 5e jaar secundair onderwijs |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **Opwarming**   Lln spelen spelvorm om op te warmen:  Lln hebben elks een sjaaltje achteraan uit hun broek hangen. We proberen het sjaatle van elkaar af te nemen.  🡪 sjaaltje afgepakt, op grond laten liggen en 1 punt (onthouden) 🡪 sjaaltje kwijt, van grond rapen en weer in broek stoppen   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: Sjaaltjes  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 15**  **10 min** | Oefening 1  Doel: herhalen van de verschillende vallen  Activiteit: we herhalen alle vallen die we reeds gezien hebben. Lln stn per 3, 1 lln in het midden en de andere 2 enkele meters verder. Lln trapt een trap bij lln 1, loopt naar het matje, val 1, naar lln 2, terug matje, val 1, lln 1, …… 🡪 traptechniek is vrij te kiezen door lln die vasthoudt, lln die oefening uitvoert reageert 🡪 VOORWAARTSE VAL - goed over de schouder rollen - klein maken voor de rol - hand op grond plaatsen - andere hand dicht bij lichaam tussen hand en voet - gewichtsverplaatsing naar voor - rol 🡪 ACHTERWAARTSE VAL - handen kruisen op schouders - klein maken - zakken door de benen - gewicht verplaatsen naar achter - afkloppen met handen naast lichaam - benen opwaarts brengen zodat we niet doorrollen achteruit 🡪 ZIJWAARTE VAL - R been naar L zwaaien - rechter hand volgt - zakken naar de grond - gewicht verplaatsing naar rechts - heup op grond - afkloppen met R  Oefening 2  Doel: leerlingen leren sparren tegen elkaar3. lln 2 rapt piko chagi, lln 2 doet dwitchagi als counterap, stoot op het pantser en geeft piko chagiomen ze terugvoor één ui  Activiteit: lln stn per 2 en voeren verschillende technieken uit tegen elkaar. Ze stn per 2 en voeren de oefening uit naar de overkant. Daar wordt er gewisseld van functie en komen ze terug   1. lln 1 wisselt, lln 2 trapt piko chagi, lln 1 trapt terug piko chagi 2. lln 2 trapt piko chagi, lln 1 stapt voorwaarts, blokt te trap, stoot op het pantser en geeft piko chagi 3. lln 2 rapt piko chagi, lln 2 doet dwitchagi als counter 4. lln 2 stapt voorwaarts, lln 2 doet tolke piko chagi als counter 5. lln 1 trapt piko chagi + dollyo chagi | Opstelling:  Oefenvorm: Half open opdracht  Materiaal: matjes/lange mat  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 LK geeft duidelijke instructies ivm met techniek van de verschillende vallen 🡪 niet spelen op de matjes 🡪 3x wisselen van rol in het midden 🡪 3x wisselen per rol zodat alle lln in het midden hebben gestaan 🡪 LK kan ook beslissen welke traptechniek gebruikt wordt aan de 2 zijden  Opstelling:  Oefenvorm: Half open opdracht  Materiaal: Pantsers, helmen 🡪 indien niet mogelijk kan dit altijd met trapkussens 🡪 indien we werken met trapkussens heeft lln 1 er één vast  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 VEILIGHEID!!!! 🡪 werken met elkaar en niet tegen elkaar 🡪 trappen niet te hard op elkaar 🡪 verzorgen onze traptechniek |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 5** | Doel: lln voeren met hun nieuwe geleerde technieken kyokpa uit  Activiteit: lln voeren kyokpa uit met hun aangeleerde technieken DWIT CHAGI DOLLYO CHAGI | 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 |