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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - kyokpa nieuwe traptechnieken  - Neryo chagi  - Bandea dollyo chagi  - Herhaling alle traptechnieken |
| **Lesdoelstelling** | Leerlingen leren de lesthema’s aan of herhalen de te herhalen technieken |
| **Doelgroep** | 6e jaar secundair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **5 min**  **5 min** | 1. **Opwarming**   Lln warmen op dmv een spel LK legt 4 matjes in de hoeken van de zaal. LK duidt 3 tikkers aan die in het midden van de zaal stn. Lln proberen van matje naar matje te lopen om punten te verzamelen. Diagonaal overlopen naar matje = 2 punten, recht door = 1 punt.   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: matjes  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **Min 20** | Oefening 1  Doel: we herhalen alle traptechnieken ze we doorheen de jaren hebben aangeleerd  Activiteit: lln stn in rijtjes, voeren de traptechniek uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan. PIKO CHAGI AP MIRIO CHAGI AP CHAGI TOLKE PIKO CHAGI DOLLYO CHAGI  DWIT CHAGI  YEOP CHAGI  Doel: we leren de lln nieuwe traptechnieken aan  Activiteit: lln stn in rijtjes, voeren de traptechniek uit, lopen naar achter, tikken muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan.  BANDEA DOLLYO CHAGI: 🡪 trappen met het been dat achter staat 🡪 we draaien ons half om 🡪 kijken over de schouder 🡪 tillen onze knie op 🡪 brengen die naast onze knieën, naar boven naast het hoofd van de tegenstander 🡪 we plooien ons been zodat onze voet haakt tegen het hoofd 🡪we zetten onze voet weer neer  🡪 is zeer moeilijke techniek, eerst op midden hoogte uitvoeren is aangeraden  NERYO CHAGI: 🡪 we trappen met het been dat achter staat 🡪 we tillen onze knie op 🡪 we strekken ons been zodat het over onze tegenstander heen gaat 🡪 we plooien ons been zodat we boven op het hoofd, schouder of in het gezicht van onze tegenstander trappen 🡪 uiteraard doen we dit niet op elkaar, maar op het trapkussen | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 wisselen van lln die trapkussen vasthoudt 🡪 denken aan technische punten 🡪 LK stt op goede positie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: leerlingen voeren KYOKPA uit met de nieuwe technieken  Activiteit: lln voeren een breektest uit met de nieuwe aangeleerde technieken BANDEA DOLLYO CHAGI NERYO CHAGI | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: breekplankjes  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 we houden de plank steeds op de juiste manier vast 🡪 we houden ons niet in wanneer we trappen 🡪 we letten nog steeds op de techniek van de trap |