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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | - Herhaling jirugi reeks (jab , jab, stoot, hoek, hoek, uppercut laag, uppercut hoog)  - Herhaling worp - kaloki  - > vast nemen pols + kraag  - Sparring taekwondo |
| **Lesdoelstelling** | Leerlingen herhalen vooral alle geleerde technieken, maar leren nu de kaloki uitvoeren vanuit het vastnemen van de kraag |
| **Doelgroep** | 6e jaar secundair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **3 min**  **2 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** | | |
| **10 min**  **5 min**  **10 min** | Oefening 1  Doel: herhalen van de verschillende stoten  Activiteit: lln stn per 2, 1 lln heeft een kussen vast om tegen te stoten. We herhalen eerst de volledige reeks om de lln hier hen terug aan doen denken: jab, jab, stoot, hoek, hoek, uppercut laag, uppercut hoog  We spreken met de leerlingen een streep af waar toe we telkens lopen. We bouwen zo telkens onze reeks terug op. 1e maal jab, 2e maal Jab jab ,…. Tot we volledige reeks hebben. Tussen elke maal dat er iets bijkomt lopen we naar de streep en voeren we 1 sit up uit, 2e maal 2, 3e maal 3, …. Tot 6, omdat we 6x naar de streep lopen. Daarna wisselen we van functie.  🡪 kunnen hier ook een wedstrijd van maken. De lln die als eerste terug is wint. Hierbij mag de techniek wel niet verloren gaan  Oefening 2  Doel: herhalen van de schouderworp  Activiteit: lln stn per 2 en werpen elkaar over de schouder  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  Oefening 3  Doel: herhalen van de Kaloki + vanuit het vastnemen bij de kraag  Activiteit: lln stn per 2 en voeren de techniek uit  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  KALOKI VANUIT VAST NEMEN KRAAG 🡪 kraag wordt vastgenomen 🡪 rechter hand op hand van person die vastneemt 🡪 L voet zetten we stap vooraan 🡪 L hand gaat op triceps van tegenstander 🡪 R voet zetten we achter en lichaam gaat vw 🡪 we duwen met L onderarm / meskant op tricep 🡪 werken verder naar grond en werken af | Opstelling:  Oefenvorm: wedstrijd vorm  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 techniek moeten ze blijven toepassen 🡪 niet elkaar maar op kussen  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: matjes/lange mat  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 niet tegen elkaar 🡪 werken met elkaar 🡪 laten elkaar zacht vallen 🡪 landen met de zijwaartse val 🡪 partners zijn van hetzelfde gewicht +-  Opstelling:  Oefenvormen: gebonden opdracht  Materiaal: matjes/lange mat  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 niet tegen elkaar 🡪 werken met elkaar 🡪 laten elkaar zacht vallen 🡪 partners zijn van hetzelfde gewicht +- 🡪 als tegenstander niet naar beneden wilt, “zagen” op de tricep met de arm |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 10** | Doel: lln sparren tegen elkaar met de verschillende traptechnieken  Activiteit: lln hebben pantser aan en helm op en sparren gedurende 1,5 minuut tegen elkaar. We zorgen dat alle leerlingen aanbod zijn gekomen  **REGELS: - nemen elkaar niet vast - trappen enkel op het lichaam (hoofd) - been niet vast nemen - stoten enkel op het lichaam - werpen elkaar niet op de grond - niet bijten, pitsen, krabben - niet recht in het gezicht trappen - niet op de benen trappen - blokkeren, ontwijken is toegestaan - duwen is toegestaan - niet blokkeren met het been, enkel de armen** | Opstelling:  Oefenvorm: wedstrijdvorm  Materiaal: pantsers + helmen 🡪 indien dit niet mogelijk, trapkussens gebruiken. Om de beurt gaat een lln een reeks van 3 technieken achter elkaar uitvoeren, naarna is het aan de andere. Lln kiezen we techniek hun partner doet  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 niet te hard 🡪 letten op de veiligheid 🡪 omringend materiaal |