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

|  |  |
| --- | --- |
| **LESTHEMA** | Steps 🡪 zijwaarts + wissel  - Aw val  - Jirugi reeks (+hoek) |
| **Lesdoelstelling** | Het aanleren van de lesthema’s aan de leerlingen |
| **Doelgroep** | 2e jaar secundair |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en doelstellingen** | **Organisatie en benodigdheden** |
| **INLEIDING** | | |
| **3 min**  **2 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: gebonden opdracht  Materiaal: / |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **KERN** | | |
| **3 min**  **3 min**  **4 min**  **5 min**  **5 min**  **5 min**  **5 min**  **5 min** | Oefening 1  Doel: aanleren van de steps (wissel en zijwaartse step)  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln trappen ap chagi op trapkussen, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln wisselen en trappen ap chagi op trapkussen. lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan 🡪 wisselen 2x  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln schuift zijwaarts en trapt ap chagi op kussen. lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan 🡪 L + R  Oefening 2  Doel: aanleren van de hoek bij het stoten  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren de hoek uit, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  DE HOEK: 🡪 stoot met achterste vuist 🡪 arm blijft dich bij het lichaam 🡪 stoot zijwaarts tegen het hoofd 🡪 zetten lichaam volledig mee in  🡪 L en R apart  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren 2x de hoek uit L + R achter elkaar, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  Activiteit: lln stn in rijtjes met vooraan een trapkussen. Lln voeren de Jirugi reeks uit, lopen naar achter, tikken de muur/lopen rond kegel en sluiten weer aan  JIRUGI REEKS: 🡪 jab jab 🡪 stoot 🡪 hoek L 🡪 hoek R  Oefening 2  Doel: aanleren van de achterwaartse val  Activiteit: lln nemen een kl matje dat al klaar ligt in de zaal. Lln leren de aw val aan. Lln oefenen aw val op hun kl matje vanuit hurkzit  ACHTERWAARTSE VAL: 🡪 lln zitten in hurkzit 🡪 handen gekruist over de schouders 🡪 maken zich zeer klein met een bolle rug 🡪 laten zich achterwaarts vallen en rollen over de rug 🡪 handen kloppen af naast het lichaam 🡪 benen trekken we vw, voorkomen dat we doorrollen  Activiteit: lln nemen een kl matje dat al klaar ligt in de zaal. Lln leren de aw val aan. Lln oefenen aw val op hun kl matje vanuit stand  🡪 lln stn op hun benen 🡪 handen gekruist over de schouders 🡪 maken zich zeer klein met een bolle rug en gaan door hun benen 🡪 laten zich achterwaarts vallen en rollen over de rug 🡪 handen kloppen af naast het lichaam 🡪 benen trekken we vw, voorkomen dat we doorrollen  🡪 lln die kunnen, proberen dit gesprongen (dikke valmat) | Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens (kegels)  AANDACHTSPUNTEN: 🡪 volledig wisselen -> niet zo maar snel snel 🡪 zijwaarts 🡪 zijwaarts genoeg, indien obstakel zetten voor degene die het trapkussen vasthoudt zodat lln langs obstakel moet 🡪 wisselen vaak van lln die trapkussen vasthoudt, zodat iedereen oefeningen kan uitvoeren 🡪 denken aan techniek van ap chagi (Les 1, 1e jaar)  Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: trapkussens  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 juiste manier van stoten 🡪 letten telkens op de juiste techniek 🡪 vaak wisselen van lln die trapkussen vast heeft 🡪 bij de reeks zorgen we ervoor dat de LK snel even de vorige herhaald 🡪 jab, jab stoot  Opstelling:  Oefenvorm: gebonden opdracht  Materiaal: kl matjes/lange matten (dikke valmat)  AANDACHTSPUNTEN:  🡪 Let op technische punten uitgelegd in kader links 🡪 denken aan de veiligheid van de lln 🡪 LK staat gepositioneerd zodat hij alle lln kan zien 🡪 hij helpt waar nodig |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **tijd** | **Activiteiten en leerinhouden** | **Organisatie en management** |
| **SLOT** | | |
| **Min 5** | Doel: Herhaling van de les  Activiteit: OLG met de lln over de verschillende technieken  LK vraagt aan lln de verschillende aandachtspunten bij HOEK EN ACHTERWAARTSE VAL | Opstelling:  Oefenvorm: OLG  Materiaal: /  AANDACHTSPUNTEN:  HOEK  🡪 stoot met achterste vuist 🡪 arm blijft dich bij het lichaam 🡪 stoot zijwaarts tegen het hoofd 🡪 zetten lichaam volledig mee in  ACHTERWAARTSE VAL  🡪 lln zitten in hurkzit 🡪 handen gekruist over de schouders 🡪 maken zich zeer klein met een bolle rug 🡪 laten zich achterwaarts vallen en rollen over de rug 🡪 handen kloppen af naast het lichaam 🡪 benen trekken we vw, voorkomen dat we doorrollen |