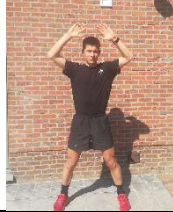


Hieronder is een kumite les met een opwarming en kumite oefeningen. Er is telkens een kleine challenge op het einde van elk deel! Voor iedereen: Luister naar je lichaam! Hiermee bedoel ik dat je niet moet forceren als je ergens pijn hebt.
 Deze opwarming doe je 2 keer na elkaar. Voor wie zijn conditie wil trainen kan het 3 keer doen!
 (Het lopen hoef je niet opnieuw te doen)

Opwarming

Inlopen 5 min

Jumping jacks



30 s =seconden

Swimmer



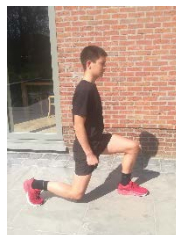
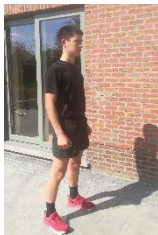
30 s

Shadow boxing/luchtboxen (wees creatief!)

30 s

Lunges (belangrijk is dat je snel en krachtig terug naar boven komt)

10 x

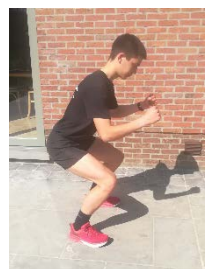


Sportsprint (ter plaatse lopen)

10 s traag 10s middelmatig 10 s snel

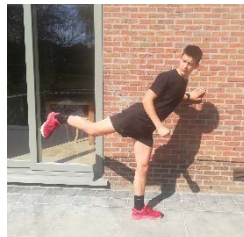
Squats (let erop dat je voeten, knieën en schouders op een verticale lijn onder elkaar staan)

10 x



Benen opzwaaien naar voor / opzij / achterwaarts

Bij de 3 oefeningen 10 x elk been



1°Challenge: 30 seconden op 1 voet staan zonder te vallen! Te gemakkelijk? --) ogen toe ;)

Kumite training

Basistechnieken in een kumite gevecht

(als je alleen bent kan je de basistechnieken in de lucht uitvoeren of kan je een doelwit gebruiken bv: een blad papier met een koortje in de lucht gehangen , een kartonnen doos die ergens is aangehangen of je kan de oefening met twee doen)

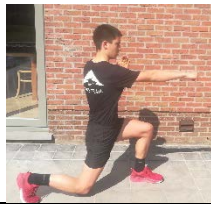
Elke techniek start uit kamaï + kumite houding = voeten bewegen

Kizami tsuki



10 x elke hand

gyaku tsuki



10 x elke hand

Mawashi geri voorste been en achterste been



De beide oefening 10 x elk been

Uramawashi geri (om deze techniek aan te leren kan je naast een muur staan en proberen met de onderkant van je voet de muur te raken, hiervoor zal je een heup beweging moeten doen)



5 x elk been (probeer de techniek eens uit!)

2°Challenge: 3 mawashi geri geven zonder de voet neer te zetten!

Combinaties in een kumite gevecht!


Kizami tsuki-gyaku tsuki



10 x elke kant

<p>Kizami tsuki-mawashi geri voorste been</p> 	<p>10 x elke kant</p>
<p>Kizami tsuki-gyaku tsuki- mawashi geri achterste been</p> 	<p>10 x elke kant</p>
<p>3°Challenge: Vind zelf een kumite combinatie van 5 technieken uit! Wees creatief! (Je kan hem altijd uitproberen op broer of zus ;)</p>	

Je mag het aantal van de oefening natuurlijk veranderen! Als je 10 keer te veel of te weinig vindt kan je het aantal zeker aanpassen bv: 8 keer elk been. Maar probeer toch minimum elke oefening 5 keer te doen. Je kiest zelf hoe snel je de oefening uitvoert. Ik raad aan eerst traag te trainen en op de techniek te letten. Maar als je de oefening onder de knie hebt of je zin hebt om het snel te doen zoals op een echte kumite wedstrijd om punten te scoren kan je dat uiteraard ook.

<p style="text-align: center;">4°Challenge</p>	
<p>Neem een kleine bal of een kleine knuffel. Hou de bal met gestrekte arm (hoger dan schouderhoogte) in 1 hand vast. Laat de bal vallen en probeer hem zo snel mogelijk te vangen met een gyaku tsuki!</p>	
<p style="text-align: center;">5°Challenge</p>	
<p>Neem een bal of een ballon, gooi hem in de lucht en voer een karate techniek uit op de ballon! Doe welke techniek je wilt als het maar karate is!</p>	