

LÄNKYN TAEKWONDO HARJOITUSKORTTI 17

Kangasala

LASTEN MOTORISET PERUSTAITOT

Motorinen perustaito: Välineen käsittelytaidot

Aihe: Lyöminen/potkaiseminen

Suoritus aika: 10 min.

Välineet: Ei tarvita

Suoritustapa: Jaetaan lapset pareihin. Parit asettuvat toisiaan vastapäätä pariharjoittelu muotoon hevoseisontaan. Ensinnä valitaan kumpi parista on hyökkääjä ja kumpi puolustaja. Tämän jälkeen hyökkääjä tekee jonkin hyökkävien tekniikan kuten potku tai isku ja puolustajan on yritettävä torjua tekniikka tai väistää sivulle. Tämän jälkeen osat vaihtuvat. Ohjaaja saa päättää millä tekniikoilla hyökätään tai puolustaudutaan esim. vain vyökoetekniikoilla.

