|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Categorie** | **Groep** |
| O soto gariGrote buitenwaartse beenhaak | Judo | 7&8 |
| **Beschrijving activiteit** | **Plattegrond** |
| Laat de leerlingen in 2-tallen werken.Een van de leerlingen voert de oefening uit (tori)Een van de leerlingen ondergaat de oefening en werkt niet tegen (ouke)Je pakt elkaar vast in de basispakking (met je linker hand aan de mouw van de tegenstander en met je rechter hand in de kraag van je tegenstander.1. Je stapt uit met links en plaatst je linker voet naast zijn/haar rechtervoet.
2. Haak jouw rechter knieholte in zijn/haar knieholte.
3. Zwaai je rechter been naar achteren en trek aan zijn/haar rechterarm.
4. Op deze manier kantel je de tegenstander en valt hij/zij op de grond.

Herhaal dit een aantal keer en wissel van rol (ouke & tori) | C:\Users\laurens\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\o soto gari.png |
| **Regels** | **Differentiaties** |
| 1. Je hebt respect voor elkaar
2. Judo is sparren geen vechten!
3. Als je iemand werpt ben je verantwoordelijk voor zijn/haar val. Dit betekent dat je iemand pas los laat als hij/zij op de grond ligt
4. Na een aantal worpen wissel je van rol (ouke&tori)
5. Je mag alleen maar op de mat werpen
6. Als je wordt geworpen moet je afslaan
 | * Met meer verdediging
* Wat fanatieker werpen
* Weerstand bieden
 |
| **Doelen** | **Veiligheid** |
| **Motorische doelstelling:**Aan het einde van de les kan 2/3 van de leerlingen de O soto gari volgens de hierboven aangegeven 4 stappen uitvoeren.**Sociale doelstelling:**Aan het einde van de les hebben de leerlingen een veilige leersituatie gecreëerd. Ze hebben respect voor elkaar en zorgen ervoor dat de leerlingen goed vallen. **Cognitieve doelstelling:**Aan het einde van de les snapt 2/3 van de leerlingen hoe je een steunpunt bij een ander moet weghalen. | * Altijd afslaan als je valt
* Je mag je tegenstander pas loslaten als hij/zij netjes is gevallen
 |
| **Beweegproblemen met aanwijzingen** | **Materialen** |
| **BP:**De Tori wordt zelf uit evenwicht gebracht als hij/zij de ouke probeert te werpen.**AW:**De tori zal waarschijnlijk te ver voor de ouke staan. Geef als aanwijzing dat de tori echt helemaal naast de ouke moet staan als hij/zij wilt werpen. | * 1 grote judo mat
* 1 judo pak per leerling
 |