

## **Makki og Chagi**

En opvarmningsøvelse, hvor hver anden elev hedder Makki og resten hedder Chagi. Eleverne skal løbe rundt mellem hinanden, og når instruktøren tæller, skal de stoppe op, finde nærmeste makker og præsentere sig for hinanden (Makki/Chagi). Chagi laver et selvvalgt spark mod Makki, som Makki skal blokere. Hvis der står to Chagi over for hinanden, skal de hurtigt blive enige om et spark, som de laver mod hinanden samtidig. Det samme gælder med Makki og blokeringer.

Øvelsen er i sig selv meget simpel. Det er dog vigtigt som instruktør, at sikre sig, at eleverne har forstået deres roller i opgaven. Spørg nogle af eleverne hvilket navn de har fået (Makki/Chagi), og hvilken teknik de skal udføre.