

Teknikkerne i serien

Dette er en super god øvelse til de større børn og voksne, da det virkelig sætter gang i de små, grå hjerneceller.

Eleverne inddeles i grupper af 4, så de passer nogenlunde sammen i bæltegrad.

En elev skal gå serien, en anden skal nævne standene, en tredje nævne håndteknikkerne og den fjerde nævne sparkene. Dette skal gøres på hver tælling. Når gruppen er igennem serien, skifter de roller, indtil de har været alle rollerne igennem.

Gruppearbejdet kræver at eleverne kan koordinere, at alle kommer igennem de forskellige roller, eller at instruktøren og evt. en hjælpeinstruktør går rundt og hjælper grupperne. Det kræves også af instruktøren, at der kontrolleres at eleverne rent faktisk nævner alle teknikkerne, er enige om hvilke roller de har hver især, samt at den svageste i gruppen ikke bare står og har givet op.

Hvis det er for stor en mundfuld for eleverne, kan du med fordel tage sektioner ud af en serie.

Denne øvelse kan også laves enkeltvis, hvor eleven selv skal nævne alle teknikkerne på hver tælling.