



GEHOORZAAMHEID 1

LES 8



Algemeen

- **Houdingen – ZAZSAS (Zit-Af-Zit-Sta-Af-Sta)**
 - Zit ⇒ Af
 - Sta & Wacht (2 tellen) ⇒ Zit
 - Af ⇒ Zit
 - Af & Wacht (2 tellen) ⇒ Sta

Huiswerkopdrachten

	P1	P2	P3	P4	P5
Houdingen – Sta <ul style="list-style-type: none">- Houding benoemen 'Sta' (3x)- 'Sta' vragen (3x – 2 sessies)					
Houdingen - ZAZSAS <ul style="list-style-type: none">- Zit ⇒ Af (3x – 2 sessies)- Af ⇒ Zit (3x – 2 sessies)					
Zit & Wacht – Hier <ul style="list-style-type: none">- 10 passen ingedraaid weg (3x – 2 sessies)					
Af & Blijf <ul style="list-style-type: none">- Afstand – 10 passen weg- Tijd opbouwen (40, 50, 60 sec)					