



BUDOPAD

- ① Door het moeras
- ② Sluip als een wezel in de tunnel
- ③ Eekhoorn-ninja-oefening
- ④ Overwin de egelstelling
- ⑤ De hoogteproef
- ⑥ Zo stil als een ree door het bos
- ⑦ Armspieren trainen
- ⑧ De sparrenhouten man

① Door het moeras

Evenwicht is belangrijk in krijgskunsten. Overwin deze hindernis van stappalen. Opgelet, haast en spoed is zelden goed! Val en je hebt schrammen of een nat pak. Afstand houden tot je voorganger maakt de oefening voor iedereen leuk.

Leeftijdsgrens: vanaf 10 jaar

Ouders/begeleiders: hou jongere kinderen zeker in de gaten en reik ze de hand indien nodig. De allerkleinsten slaan deze oefening best over.

② Sluip als een wezel in de tunnel

Jonge boskrijgers: hier leren jullie wat sluipen is. Let op je hoofd! Of misschien hangen jullie wel liever aan het touw aan de zijkant?

Kruip niet bovenop de tunnel!

③ Eekhoorn-ninja-oefening

Verzamel dennenappels en gooi ze, los vanuit de pols, door elk gat van de 4 palen. Stel je op in het midden. Niet opgeven! Blijven proberen van ver of iets dichterbij.

Slaag je er in een dennenappel door een gat te gooien, slaak dan een luide kreet als beloning. De tekens op de palen stellen de windrichtingen voor.

④ Overwin de egelstelling

Samurai bewegen soepel.

Train hier knieën en heupen en leer zo tegenstanders ontwijken. Tai-sabaki's heten deze bewegingen. Snel of traag? Doe het vooral goed en blijf tussen de palen.

Misschien tik je ook nog eens elke sta-in-de-weg-paal aan?

⑤ De hoogteproef

Kungfu-boskatten kunnen aardig klimmen. Ze gaan voetje voor voetje over de boomstam en overwinnen zo hun hoogtevrees.

Leeftijdsgrens: vanaf 10 jaar.

Ouders/begeleiders: hou je kids goed in de gaten. Begeleiding is aanbevolen.

⑥ Zo stil als een ree door het bos

Stilletjes, een beetje gebukt en op je hoede voor elk geluidje, sluip je door het bos als een ninja-ree.

Let op, er zijn hindernissen of takjes die kunnen kraken onder je voeten. Verraadt jezelf niet.

⑦ Armspieren trainen

Judoka's hebben veel armspieren en een goede grip.

Hef deze houtblokken een aantal keer kort na elkaar op, dan ben je goed op weg.

Let er op dat je door de benen gaat en je rug recht houdt.

⑧ De sparrenhouten man

Een boom van een krijger staat voor je. Plaag hem en tik hem met je handen en voeten zo snel als mogelijk aan en draai hierbij rond de stam. Kan je het 1 minuut volhouden?

Karate-mannen en vrouwen kunnen hier hun trappen en slagen inoefenen.