



SAND DU PLESSIS

AMATEUR STOEIKLUB

Maandag en Woensdag: 17:15 - 18:00

- **17:15-17:20: Opwarming (5 minute)**
 - Eenvoudige speletjies soos "vang die stert" of "volg die leier" om die kinders aktief en opgewonde te maak.
- **17:20-17:30: Basiese Worstelposisies en Bewegings (10 minute)**
 - Leer basiese houdings en bewegings soos die worstel-stand, vorentoe en agtertoe rolle.
 - Fokus op speelse maniere om balans en koördinasie te ontwikkel.
- **17:30-17:40: Tegniek- en Vaardigheidsontwikkeling (10 minute)**
 - Eenvoudige tegnieke soos basiese takedowns of verdedigingsbewegings.
 - Gebruik speelgoed of visuele hulpmiddels om die leerproses pret en boeiend te maak.
- **17:40-17:45: Partner Drills (5 minute)**
 - Eenvoudige oefeninge met 'n maat, soos stoei in 'n beheerde omgewing, om samewerking en sosiale interaksie te bevorder.
- **17:45-17:50: Speletjies en Stoei-spesifieke Aktiwiteite (5 minute)**
 - Speletjies soos "stoei-koning" of "musikale matte" wat die kinders toelaat om hul nuutgeleerde vaardighede toe te pas in 'n prettige en veilige omgewing.
- **17:50-18:00: Afkoel en Strek (10 minute)**
 - Ligte oefeninge soos stap of rustige bewegings.
 - Geleide strekoefeninge om buigsaamheid te bevorder en spierherstel aan te moedig.