

# Online trainingen | tips & tricks

Op basis van verschillende ervaringen hebben we verschillende tips gebundeld zodat jullie als club ook aan de slag kunnen. We hopen je hiermee te kunnen helpen om je leden online (beter) te kunnen bereiken.

Online training is een fijn alternatief in coronatijden. Er is geen verplaatsing nodig, je behoudt contact met de deelnemers tijdens een lockdown en enige vorm van clubgeest blijft behouden.

Met deze gids kan je online aan de slag. Heb je toch nog vragen of wens je ondersteuning vanuit JKA Vlaanderen. Aarzel niet ons te contacteren via [communicatie@jka-vlaanderen.be](mailto:communicatie@jka-vlaanderen.be)

## Logistiek

- **Welk platform** | [Zoom](#) / [MS Teams](#) / [Google Meet](#) /...

Maak een keuze op basis van kostprijs, gebruiksvriendelijkheid, aantal deelnemers

**TIP** | *Maak een vaste link voor de trainingen.*

Vraag bij voorkeur aan je leden om de applicatie die je opteert te installeren – vaak kan het ook rechtstreeks via een browser.

- **Welk format** | **webinar, meeting**

- *Bij een **meeting** kan iedereen hun scherm delen en hun audio en video inschakelen. Bovendien kunnen alle studenten zien wie er nog meer aanwezig zijn.*
- *In **webinars** kunnen alléén de host en eventueel aangewezen panelleden hun video, audio en scherm delen.*

- **Bij gebruik van een meeting**

- Deelnemers muten zichzelf (*geluid uitzetten*) – *organisator kan dit ook.*
- Lesgever liefst volledig in beeld
- Indien mogelijk eventueel 2 keer inloggen of een tweede extern scherm koppelen zodat je
  - *1 scherm hebt om alle leden te observeren*
  - *1 item om te filmen / beheren*

**TIP** | Leden kunnen lesgever ‘vastpinnen’ of je kan ook *jezelf als lesgever pinnen zodat je zelf kan zien hoe je zelf in beeld komt.*

**TIP** | Lesgever staat meestal in spiegelbeeld maar kan je de instellingen van aanpassen. (*afhankelijk van platform en via welk toestel je inlogt*)

# Instructie

## ALGEMEEN

Belang van goede demonstratie

(meer info: zie [instructievaardigheden](#) op onze website)

- Demonstreer de techniek frontaal en in zijaanzicht en benoem ook wat je aan het doet bent (*rechts/links, voorste arm/been, Japanse termen...*).
- Verplaats je dichterbij de camera om detail van de techniek uit te lichten – zo vergroot je het beeld.

**TIP |** *Neem als lesgever actief deel aan de training → hierdoor zal de les dynamischer zijn en zal je ook correcter het tempo aangeven tijdens de oefening.*

**OPGEPAST |** *Het kan een valkuil zijn dat je in het begin te snel gaat in het geven van je oefeningen omdat je geen visuele feedback krijgt van je leden.*

**TIP |** *Vraag op het einde of tijdens de training gerust feedback van je leden.*

## ONLINE TRAINING IN DE PRAKTIJK

<b>Beperkte ruimte</b> voor lesgever en/of deelnemer	Oefeningen op maat en/of geef tips hoe je de oefening ook kan uitvoeren in kleinere ruimtes.
<b>Geen direct contact</b> mogelijk	Leden ervaren het wel alsof je hen persoonlijk aanspreekt – hou je instructies dus dynamisch ook al zie je niemand op het scherm.
<b>Time lag</b>	Vertragingstijd – jouw commando en/of beeld komt iets later binnen bij de leden en omgekeerd – hier kan je weinig aan doen, maar is goed om weten. <b>Valkuil  </b> <i>tel niet te snel – in werkelijkheid kan je jouw tel aanpassen aan de leden hun kunnen (deze visuele info valt weg)</i>
<b>Stabiele verbinding</b> nodig	Indien trage verbinding video laten uitzetten door deelnemers.
<b>Flexibiliteit</b> nodig van zowel lesgever als deelnemers	Stel geen te hoge eisen – bouw trainingen stelselmatig op. Voor kinderen kan je verder bouwen op lessen die je recent gaf in de dojo.  <b>Meeste deelnemers <b>trainen alleen</b></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groep opsplitsen <i>of</i> les gradueel opbouwen</li> <li>• Geleidelijk opbouwen</li> <li>• Logische opbouw van combinaties</li> <li>• Tussentijds en op het einde feedback moment inlassen</li> </ul>

	<i>Training mag eventueel door beginners verlaten worden als de focus verlegd wordt naar hogere graden. Dit kan bijvoorbeeld na eerste feedbackmoment. Is geen must – is een optie dat overwogen kan worden.</i>
Minder ervaren mensen kunnen niet ‘spieken’, waardoor voor lagere gordels en kinderen het moeilijker is om te volgen.	Indien mogelijk groep opsplitsen in niveaus en/of meer aandacht voor geleidelijke lesopbouw. Kan je groep niet opsplitsen – deel training dan op in twee delen waar je in het begin de focus legt op basistechnieken. Begin met enkelvoudige technieken of met reeds ingeoeffende combinaties in de club. Tweede deel van de training de focus leggen op technieken voor hogere graden (moeilijkere combinaties met bij voorkeur de voorafgaande technieken).

## TIPS VOOR LESONDERDELEN

LESONDERDEEL	MOGELIJKE INVULLING
<b>CONDITIETRAINING &amp; STRETCHEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ als opwarming of intermezzo tussen lesonderdelen</li> </ul>
<b>KIHON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ beperk aantal verplaatsingen</li> <li>○ neem voldoende tijd om duidelijk voor te tonen (<i>voor- en zijaanzicht</i>)</li> <li>○ details zijn moeilijker te evalueren – focus op globale vorm</li> <li>○ werken in verschillende richtingen en draaibewegingen kunnen verwarrend zijn (<i>eerder voor gevorderden</i>)</li> </ul>
<b>KUMITE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ lesgever als aanvaller of verdediger</li> <li>○ deelnemers om beurt laten aanvallen als ze in de spotlight staan (<i>leerling op dat ogenblik pinnen</i>)</li> <li>○ oefeningen op reactie (<i>op tel, beweging, alternatieve commando</i>)</li> <li>○ combinaties inoefenen (<i>uchi komi training</i>)</li> </ul>
<b>KATA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ in kiri kaeshi vorm</li> <li>○ regelmatig tsugi ashi om verplaatsingen te kunnen trainen</li> <li>○ kata opdelen in combinaties of aparte onderdelen</li> </ul>