



Een bondige en praktische uitwerking van een training aan de hand van volgende einddoelen:

- optimaliseren van het uitvoeren van **Mae geri en Mawashi geri**
- de betekenis van **hoffelijkheid** binnen karate gekend (groeten, kledij in orde,....)

1. Inleiding

- Groeten:

Doel: concentratie, respect, groepsgeest.

Je kan dit kort voor het groeten even toelichten: “Denk bij het groeten aan “

(Opm. De ceremonie van het groeten kan van club tot club variëren.)

- Sfeerschepping:

Doel: Kennismaking, groepsgeest versterken, verantwoordelijkheid en de betekenis van **hoffelijkheid** binnen karate,

- o verwelkom nieuwelingen,
- o geef een korte toelichting van het onderwerp van de training,
- o **Hoffelijkheid** (kledij in orde): kijk de kledij even na (gordel correct geknoopt, propere en reglementaire karate-gi, ...), kijk de nagels van vingers en tenen even na, propere handen & voeten,
- o **Hoffelijkheid** (groeten): demonstreer het groeten bij aanvang training, aanvang partneroefening, ontmoeten van een hogere graad, binnen komen in de kleedkamer, aanvang wedstrijd (kata en kumite), ...
- o indien nodig materiaal klaar zetten

- Opwarming:

Doel: basis leggen van lichamelijke eigenschappen en ontwikkelen van de basisvaardigheden

Om kwetsuren te voorkomen is het belangrijk dat de spieren geleidelijk aan voorbereid worden (=opgewarmd worden) op de activiteiten die later in de training aan bod zullen komen. Zorg voor veel beweging zodat de spieren goed opgewarmd geraken.

Optimaliseren van de uitvoering van Mae geri en Mawashi geri: zorg ervoor dat de beenspieren zeker goed opgewarmd zijn!

Geef eenvoudige oefeningen.

Gebruik spelvormen.

Besteed veel aandacht aan **lenigheidsoefeningen**:



Doel: **'Hoffelijk** zijn' inoefenen.

- Door elkaar lopen, bij 'Yame' ter plaatse stoppen en kijken als iemand in de buurt is die je kan groeten en dat ook op de correcte wijze doen.

Een variante: één van de karateka's geeft de opdracht.



2. Kern

Doel: optimaliseren van Mae geri en Mawashi geri: schoppen met bal van de voet.



Deel doelstelling	Oefening / Opdracht
De karateka's kunnen materialen raken met de bal van de voet.	Vanuit stand, raken van vastgehouden voorwerpen (bal, stootkussen, handdoek, ...) met de bal van de voet. Variatie: vanuit beweging, naar een bewegend doel, naar een stilstaand doel, oefeningen op tel, oefeningen op reactie,.....
De karateka's weten dat Mawashi geri raakt met de bal van de voet en kunnen dit uitvoeren	Gohon kumite, uitvoeren Chudan Mawashi geri waarbij telkens de knoop van de gordel van de verdediger wordt geraakt. Variatie: Jodan Mawashi geri, op tel, ...
De karateka's weten dat Mae geri raakt met de bal van de voet en kunnen dit uitvoeren.	Kihon ippon kumite, na elke afweer voert de verdediger als tegenaanval Mae geri uit, waarbij telkens de knoop van de gordel van de aanvaller geraakt wordt met de bal van de voet.
De karateka's hebben Heian shodan herhaald.	Heian shodan uitvoeren waarbij elke techniek gevolgd wordt door Mae geri ter plaatse, met aandacht voor 'raken met de bal van de voet' Variatie: idem maar elke techniek wordt gevolgd door Mawashi geri



Praktische tips:

- De kern van een training (kihon, kumite, kata) hoeft niet altijd dat stramien te hebben:
 - o Je kan beginnen met een kata, hieruit enkele technieken halen en inoefenen in kihon en daarna diezelfde technieken toepassen in kumite.
 - o Je kan beginnen met kumite en deze combinaties verder inoefenen in kata
- Houd bij het opmaken van de training steeds rekening met de algemene doelstelling van de club.
Bijvoorbeeld:
 - o De algemene doelstelling van de club is goede kampers maken. Dan zal de klemtoon in je trainingen eerder bij kumite liggen.
 - o De algemene doelstelling van de club is technisch hoogstaande karateka's opleiden. Dan zal de klemtoon in je trainingen voornamelijk bij kihon liggen.
- Leg bij elke oefening een tijdslimiet vast, op die manier merk je vlug hoeveel oefeningen nog nodig zijn om een volledige training in te vullen.
- Hou je bij het corrigeren aan het DOEL van de training.
In bovenstaand geval 'Optimaliseren van mae geri: schoppen met bal van de voet'. Corrigeer niet op slechte uitvoering van zenkutsu dachi, slechte uitvoering van oi tsuki, slechte hikite,..... Jouw aandacht en deze van de uitvoerders moet gaan naar 'mae geri schoppen met bal van de voet'!
- Maak een lijst op van materiaal dat je wenst te gebruiken.



- Leg de tijdsbesteding per oefening vast.
- Tracht voor ongeveer elke oefening een gemakkelijkere vorm te vinden en een moeilijkere vorm. Op die manier kan je 'differentiëren': karateka's die de oefening vlot uitvoeren kan je een moeilijkere vorm geven, en omgekeerd als de oefening niet vlot verloopt, kan je een gemakkelijkere vorm geven.

Let op! Dit is niet altijd evident en vraagt redelijk wat denkwerk.

Een mogelijkheid kan zijn om de oefeningen op te splitsen in tellen (één tel is voor de vlotte uitvoerders, meerdere tellen voor de minder vlotte uitvoerders).

Een andere mogelijkheid is de oefening vlugger / trager laten uitvoeren.

- Evalueer de voorbereiding van je training:
 - o Is de doelstelling eenduidig?
 - o Wordt mijn doel bereikt met deze training?
 - o Is de doelstelling haalbaar? Qua tijd, qua beoefenaars (leeftijd, niveau,...)
- Evalueer jezelf kort na de training:
 - o Werd het doel bereikt?
 - o Welke oefeningen waren efficiënt, verliepen vlot, ...
 - o Hoe verliep de tijdsverdeling?
- Om een techniek te optimaliseren kan je aan de hand van de belangrijkste kenmerken de juiste deeldoelstellingen opstellen. Aan deze deeldoelstellingen worden dan oefeningen gerelateerd in kihon, kumite en/of kata om het doel te bereiken.

Bijvoorbeeld:

Mae geri:

Belangrijkste kenmerken zijn: knie optrekken, voorwaartse techniek, bal van de voet.

Voor het optimaliseren van Mae geri kunnen volgende deeldoelstellingen aangewend worden:

- *knie hoog kunnen optrekken*
 - *kunnen raken en schoppen met bal van de voet*
 - *voorwaarts kunnen schoppen*
- Hou je voorbereidingen en evaluaties goed bij (op papier, op computer). Veel komt namelijk jaarlijks terug. Na één jaar heb je zelf al een eigen 'bibliotheek' die je kan raadplegen.



3. Slot/Afsluiting

- Cooldown, afsluitingsoefeningen

Doel: tot rust laten komen van de deelnemers + optimaliseren van de lenigheid.

- o spelvorm
- o via circuit (behendigheidsomloop)

Schenk aandacht om oefeningen te zoeken die de deelnemers tot rust laten komen, geef nog enkele lenigheidsoefeningen (stretch oefeningen).

- Reflectiemoment (samenzitten in een kring) + Infomoment

Doel: concentratie, respect, groepsgeest en de betekenis van **hoffelijkheid** binnen karate,

- o Hét moment om de beoefenaars individueel aan te spreken omtrent de voorbije training: 'Goed gewerkt!', 'Nog een werkpuntje.',
- o De verwachting uitdrukken dat ze er de volgende week weer bij zijn
- o **Hoffelijkheid**: Navragen wat nog onthouden is over 'hoffelijkheid'
- o Samen opruimen
- o Eventueel een werkpuntje meegeven om thuis te oefenen (gordel knopen, kata herhalen, lenigheidsoefeningen, ...)
- o Aanwezigheden noteren, eventueel trainingskaartje afstempelen (of laat dat iemand van de karateka's doen).
- o Een jarige voorstellen....
- o Eventuele informatie meegeven: volgende week geen training, volgende maand belangrijke wedstrijd + deadline inschrijvingen,

- Groeten

Doel: mentaal tot rust komen

Mokuso: belangrijk concentratiemoment.

Motiveer de karateka's om rustig en goed rechtop te zitten (rug recht – handen op de dijnen), ogen dicht. Grijp dit moment aan om na te denken over een puntje dat ze bijgeleerd hebben tijdens de voorbije training.



Praktische tip

Vooraf bij jongeren: Eindig met een oefening dat de jongeren heel graag doen. Dat herinneren ze zich zeker nog na de training en dat motiveert hen om er de volgende training opnieuw te staan!!