



II. Het begeleiden.

Erg specifiek in karate is de begeleidingsvorm bij een oefening, namelijk de verschillende uitvoeringscommando's (van 'Lijn u' tot 'Yasume').

Karate is een vechtsport, dus kan gevaarlijk zijn. Duidelijke, kordate en voor iedereen begrijpbare instructies zijn nodig.

Vergeet niet: het gebruik van die, voor ons evidente maar voor beginners ingewikkelde Japanse woordjes, kan tot verwarring leiden.

Praktische tips

- Zorg dat je de aandacht hebt van elke karateka's.
- Geef duidelijke commando's: Japans/Nederlands (beginners).
- Maak duidelijke afspraken bij bepaalde commando's, bvb. 'Yame' is 'STOP' wat je ook doet. Het op voorhand inoefenen bij niet-gevaarlijke situaties van bepaalde commando's kan hierbij handig zijn: zie voorbeeld hieronder.

Het inoefenen van het stoppen bij 'Yame'. Laat de karateka's vrij bewegen in de zaal, op jouw commando 'Yame' moet iedereen ter plaatste direct stoppen.

Controleer als lesgever dat iedereen stopt.

Zo niet, leg uit waarom stoppen echt belangrijk is (contact vermijden) en herhaal het inoefenen.

Dergelijke oefeningen kunnen wekelijks herhaald worden bij de opwarming.

Werkwijze

Volgend schema wordt erg dikwijls aangehouden bij het geven van de bewegingsopdrachten in de karatetraining:

Schema vd verschillende commando's	Voorbeeld van de commando's
1. Aandacht	Yoi of Klaar
2. Verwittiging	Kiba Dachi links voor
3. Programmatietijd	(Erg korte stilte)
4. Uitvoering	Kamaete
5. Beëindiging	Yame of Naore