



### III. Evalueren en reflecteren

- Observeer en evalueer de uitvoering.
- Geef feedback over de uitvoering:
  - o OK: verder gaan met de oefeningen
  - o Nog werkpunten (gebruik een positieve benadering!)
- Indien nog werkpunten:
  - o Sta even stil bij de uitvoering
  - o Geef korte en duidelijke richtlijnen hoe de uitvoering kan verbeterd worden
  - o Zorg dat de karateka's begrijpen/weten wat je bedoeld
  - o Geef, indien nodig, aanvullende oefeningen

#### Een voorbeeld:

Aanleren van Mae Geri met klemtoon op knie voldoende hoog optrekken.

| <b>Evalueren en reflecteren: acties</b>  | <b>Voorbeeld</b>  |
|--|---|
| Opdracht geven   | Kihon: Mae Geri uitvoeren, vorderen in Zenkutsu Dachi, geef hierbij de opdracht: 'Knie hoog optrekken' bij het uitvoeren van de Mae Geri.<br>Begeleid de oefening met tellen. Per tel 1 stap en dus 1 uitvoering van Mae Geri.  |
| <b>Observeer en evalueer</b>   | Kijk (= observeer) tijdens de uitvoering naar de 'Knie' want opdracht is: 'Knie hoog optrekken'. Observeer enkel dat ene punt!<br>Trekt iedereen de knie hoog vooraleer Mae Geri uit te voeren? <ul style="list-style-type: none"><li>- Je merkt dat iedereen de oefening correct uitvoert (OK dus).<br/>Je kan een nieuwe/extra opdracht geven.<br/>Bijvoorbeeld: Mae Geri vorderen in Zenkutsu Dachi ter plaatse Gyaku tsuki (bij de Mae Geri een combinatie toevoegen die je kan uitbreiden/aanpassen...) nadruk ligt nog steeds op knie hoog optrekken.</li><li>- Je merkt dat het niet voor iedereen lukt, er zijn nog werkpunten.</li></ul> |
| <b>Indien nog werkpunten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sta even stil bij de uitvoering</li><li>- Geef korte en duidelijke richtlijnen hoe de uitvoering kan verbeterd worden</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Stop de oefening.</li><li>- Herhaal wat de opdracht is, demonstreer nog even.</li></ul>   |



|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Zorg dat de karateka's begrijpen/weten wat je bedoeld</li><li>- Geef, indien nodig, aanvullende oefeningen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Met de opdracht: 'knie naar de schouder brengen' is de richtlijn concreter dan 'knie hoog optrekken' en dus voor de meesten duidelijker.</li><li>- De beweging opsplitsen in meerdere tellen,</li><li>- de beweging langzamer laten uitvoeren,</li><li>- de beweging ter plaatse laten uitvoeren,</li><li>- een 'dwangsituatie' creëren zodat de uitvoerder verplicht is de knie hoog op te trekken (bvb. eerst touw aantikken met de knie)</li></ul> |
|--|---|

### Praktische tips

- Overstelp de karateka's niet met teveel informatie.  
(Mae Geri: standvoet is steeds op de grond, standbeen is gebogen, bekkeninzet bij schop, knie optrekken, raakvlak is bal van de voet, lichaam recht houden, bekkeninzet enz. enz. is een beetje teveel van het goede.)
- Splits een complexe techniek in stukken om aan te leren.  
(Mae Geri: knie optrekken, voorwaartse schop, snap (=terugtrekken), voet terug op de grond plaatsen)
- Houd je aan de opdracht en focus niet op details.  
(De opdracht is knie optrekken, corrigeer dan niet op hikite rechterarm.)
- Stuur indien nodig individueel hier en daar bij, draag er zorg voor dat de groep hierdoor niet wordt afgeremd.
- Apart van de groep en voor korte tijd, kan je één of twee karateka's enkele werkpunten laten inoefenen onder begeleiding van een karateka die de oefening wel correct uitvoert.