



Organisatie van de training.

Enkele tips om een efficiënte training te kunnen geven.

Iedereen heeft wel eens gehoord over de "5 W's en de H".



Ook bij het training geven is het nadenken over de 5 W's en de H een ideale manier om een training goed en grondig aan te pakken.

- Waarom?
- Wat?
- Wie?
- Wanneer?
- Waar?
- Hoe?

De 5 W's invullen is meestal niet zo erg moeilijk. De H is al wat ingewikkelder en daar gaan we later in een afzonderlijke fiche op in.

I. Waarom?

Waarom geven we training?

Bij de meeste die training geven is het gegroeid uit 'liefde' voor de sport.

Het is een verlenging van de eigen persoonlijke ontwikkeling binnen karate waarbij er een gevoel is om de meerwaarde van karate door te geven naar anderen.

II. Wat?

De inhoud van de training of wat willen we eigenlijk bereiken? Wat zijn onze doelstelling(en)?

Wat is het onderwerp van de training? Wat willen we trainen?

Meestal wordt dit bepaald door de hoofdlesgever van de club.

Ergens zal er wel een 'Jaarplan' en 'Maandplan' bestaan waarbinnen de verschillende onderwerpen per training beschreven worden.

Er wordt zeker niet elke training steeds hetzelfde gegeven. (De tijd is voorbij waarbij je aan de uit te voeren techniek kon weten hoe laat het is.)

De ene keer ligt de klemtoon op geri waza, de andere keer op tsuki waza, nog een andere keer is er meer kumite en ga zo maar door.

Uiteindelijk worden de clubleden begeleid naar het behalen van een zwarte gordel, deelname aan wedstrijden..... er is dus nood aan heel wat variatie in de trainingen. Anders zal niemand slagen in een examen of direct uitgeschakeld worden op een competitie.