



4. Materiaal.

Om variatie te brengen in een training wordt dikwijls nog te weinig naar materiaal gegrepen. Soms wordt er gedacht dat bepaalde oefeningen slechts met duur materiaal kunnen uitgevoerd worden (stootkussens, paletten, ...) maar ook met behulp van kosteloos materiaal (fietsbanden, plastic flessen, ...) kan er veel geoefend worden.

Waar moet je opletten?

- VEILIGHEID primeert
 - o Schat goed de ruimte in en plaats geen toestellen dicht tegen een muur, paal, raam, spiegel, ...
 - o Denk goed na over het gebruik van materiaal: stem het materiaal af op de groep. Bvb. voorzie extra veiligheidsmaatregelen (begeleider, veiligheidsmatten,...) bij gebruik van een hoge plint bij kinderen van 5/6 jaar.
 - o Let op rondrollende ballen. Berg ze veilig op als ze niet meer gebruikt worden.
 - o Zorg voor een veilige vloer! Train je op matten: zorg dat ze goed aansluiten, train je op een plankenvloer: tracht houtsplinters te vermijden!
 - o Behoud de discipline in de groep. Gebruik van materiaal kan soms voor iets meer hectiek en lawaai zorgen met minder concentratie tot gevolg.
 - o Geef duidelijke richtlijnen hoe materiaal vast te houden of demonstreer. Bvb. vermijd dat een stootkussen of bal in het gezicht kan terecht komen
 - o Gebruik eventueel beschermingsmateriaal

- Vooraf over nadenken en maak een lijst op:
 - o Welk?
 - o Hoeveel?
 - o Waar (plaatsing in de oefenruimte)

- Bij voorkeur voor aanvang van de les klaarzetten / na de les met zorg opbergen (eventueel samen met de beoefenaars)

- Spreek duidelijk af met de andere lesgevers: als twee lesgevers hetzelfde materiaal op hetzelfde tijdstip wensen te gebruiken geraak je in de problemen.

- Gebruik je veel materiaal, bouw dan de ganse training rond dat materiaal zodat het optimaal gebruikt wordt.

- Draag zorg en laat zorg dragen voor het gebruikte materiaal! Het brengt veel variatie in de training en biedt veel mogelijkheden.

Praktische tip:

Geef je nieuwe richtlijnen of stuur je bij tijdens het oefenen met materiaal, vraag dan aan de karateka's om los materiaal (wat ze vasthouden) tijdelijk op de grond te leggen. Eventueel laat je iedereen oplijnen weg van het materiaal. Op die manier worden ze niet afgeleid en heb je weer hun aandacht voor de volle 100%.



Kosteloos materiaal

- Papierballen: proppen papier gefixeerd met plakband
- Sokken: opgerolde sokken of sokken gevuld met zacht materiaal zijn zachte ballen
- Nylonkousen: een nylonkous gevuld met zacht materiaal kan dienen als stootkussen
- Knuffels: als stootkussen
- Dozen: bananendozen op elkaar schikken → stootmuur
- Pittenzakjes: zelf pittenzakjes naaien gevuld met rijst of zand
- De gordels of fietsbanden als hoepels gebruiken
- Grote badhanddoek goed en stevig oprollen en tussen de gordel steken: raakvlak
- Krantenpapier stevig oprollen en fixeren met plakband: stok
- Plastieken flessen: stok
- Lege rol van huishoudpapier: te gebruiken als mes
- Touw op de grond: voor evenwichtsoefeningen – uitvoeren van kiba dachi
- Bierviltjes – samengevouwen kranten verspreiden over de grond: van de ene tegel naar de andere stappen



Pittenzakjes



Krantenpapier



Lege rolletjes

- Sporttassen: ipv kegels bvb. hindernissen parcours – aangeven van begin- en/of eindpunt
- Krijt: lijnen, cirkels of andere figuren op de grond tekenen
- Ballonnen: in de lucht houden van ..., raakvlak, ...
- Drankkartons aan een touw: object om te raken
- Lege rolletjes van WC-papier: aan een touw: object om te raken
- Wasknijpers: om vast te maken aan de karate-gi, om dan zoveel mogelijk wasknijpers te bemachtigen (Kim Schynkels, Shinbu Gent)
- Stoelen: zijn meestal wel aanwezig in de zaal, kan je gebruiken als hindernis (bvb. Mawashi geri over de stoel), om op te steunen, bevestigen van extra materiaal, aangeven van begin- en/of eindpunt,(Kim Schynkels, Shinbu Gent)

Soms kan je bij één of andere uitleendienst extra sportmateriaal gratis afhuren.

Gebruik je zelf ook kosteloos materiaal dat hier nog niet vermeld wordt, laat het ons weten. We voegen het hier graag toe en vermelden er je naam en club bij (indien gewenst natuurlijk).