

Sung Zang Taekwon-Do



Boosabum map

INLEIDING

Als je toe wilt werken naar je zwarte band is het nodig om je niet alleen technisch verder te ontwikkelen, maar ook aandacht te besteden aan je vaardigheden op het gebied van lesgeven. Je krijgt niet voor niks de titel van boosabum (assistent-instructeur) wanneer je je 1^e Dan haalt. Wij willen graag onze leerlingen wat voorbereiding bieden op dit assistent-trainerschap. Vandaar dat wij het verplicht stellen om een aantal keren te assisteren bij de (jeugd) lessen van Sung Zang, vanaf je 4^e gup. Daarnaast bieden wij onze junior en senior leden de mogelijkheid om bij Sung Zang betaald te gaan assisteren tijdens de lessen. Hieronder is beschreven hoe een en ander in elkaar steekt.

Voor je rode slip:

Tussen het behalen van je 4^e en je 3^e gup ga je 1 keer assisteren bij 1 van de trainingen bij Sung Zang. Dit assistentschap bestaat uit het ondersteunen van de trainer, leerlingen aanwijzingen geven, helpen bij het handhaven van de orde in de groep en eventueel zelfstandig een klein groepje, in de zaal, te begeleiden bij een duidelijk omschreven opdracht. Je hoeft dus niet zelfstandig les te geven, maar het kan wel van je gevraagd worden bijvoorbeeld een bepaalde schop of een bepaalde tul met de leerlingen door te nemen.

Voor je rode band en zwarte slip:

Tussen het behalen van je 3^e en je 2^e gup moet je 2 keer assisteren en voor je 1^e gup verwachten we dat je 3 keer komt assisteren waarbij je 1 keer zelf een warming up verzorgt.

Voor je zwarte band:

Voordat je je zwarte band examen gaat doen moet je nog eens 4 lessen assisteren waarbij je zelf een hele les verzorgt, tijdens die les is de instructeur aanwezig als jouw assistent.

Boosabumtraining:

Er wordt elk jaar 1 boosabum training gegeven om je te helpen bij het vormgeven van je assistentschap. Het zal in die training gaan over technische aspecten (wat zijn de belangrijkste punten bij bepaalde technieken), didactische vaardigheden (hoe breng je die punten over aan je leerlingen, hoe sta je voor de groep), uitleg van de uitgangspunten en visie van Sung Zang (wat vinden wij belangrijk om over te dragen aan onze leerlingen). Deze jaarlijkse training is verplicht, vanaf je 4^e gup.

Vaste assistent:

Naast al deze eisen willen we ook de mogelijkheid aanbieden om (één van) onze vaste assistent(en) te worden tijdens de trainingen. Dit kan een mooie ervaring zijn, misschien wel voor je CV, maar ook persoonlijk en als Taekwon-Doïen. Je geeft jezelf de gelegenheid om op allerlei vlakken te groeien. Bovendien staat er een vrijwilligersvergoeding tegenover van € 2,50 per uur. We rekenen per geassisteerd uur dat je ook een uur voorbereiding hebt (reistijd, op tijd aanwezig zijn, les voorbereiden, eventueel napraten, enz) dat betekent dus € 5,00 per keer.

Dit assistentschap is niet zonder verantwoordelijkheden. We verwachten dat je elke les dat je er moet zijn er ook echt bent, tenzij er natuurlijk een dringende reden is om niet te komen. Dan verwachten we dat je dit op tijd laat weten, zodat er eventueel vervanging voor jou geregeld kan worden. Er wordt van je verwacht dat je actief ondersteuning geeft aan de sabum door aandacht, aanwijzingen en correcties te geven aan de leerlingen, dat je regelmatig zelfstandig met een deel van de groep gaat werken, dat je af en toe een deel van de les verzorgt, enz. De verantwoordelijkheden die je krijgt worden opgebouwd en er wordt gekeken naar wat bij jou past en wat je aankan, hierin kan je zelf ook aangeven wat je wilt.

Je krijgt naast de jaarlijkse assistenten training ook extra begeleiding van de sabums. Dit kan vanuit hun eigen beweging komen, maar je kan ook altijd vragen om coaching, tips of begeleiding.

Ben je geïnteresseerd in het worden van onze vaste assistent, dit kan al vanaf je 4^e gup. Laat het ons weten!

Plan de trainingen waarbij je wilt assisteren op tijd in, door dit te overleggen met (een van de) sabums.

ASSISTEREN

Hoe ziet het assisteren eruit.

Hieronder staan een aantal taken die je als assistent tijdens en rondom de les uitvoert:

- presentielijst invullen
- kinderen de kussens uit de kast laten halen en klaarleggen
- ouders en kinderen te woord staan en doorsturen/doorgeven waar nodig
- deur open doen en laatkomers opvangen
- meedraaien bij een oneven aantal
- kinderen opvangen waar iets mee is, zoals ruzie, ongelukje, pleisters plakken, tranen drogen, enzovoort
- letten op en stimuleren van goede omgang tussen de kinderen
- kinderen stimuleren op te letten, hun best te doen, zich te houden aan afspraken en opdrachten, enzovoort
- tips geven over oefeningen, technieken, Tuls, sparring, rekken enzovoort
- aanspreken op ongewenst gedrag
- complimenten geven
- voor je 1e gup moet je 1 keer zelf een warming up verzorgen
- voor je 1e Dan moet je 1 keer zelf een gehele les verzorgen

Hierna volgt extra uitleg rondom een aantal van bovengenoemde punten.

Technische tips geven.

In het begin is het soms nog wel moeilijk om tips te geven over technieken, omdat je soms nog niet goed weet hoe je dingen uit moet leggen, of omdat je zo veel ziet wat nog niet goed gaat, of dat je wel ziet dat er iets niet helemaal klopt, maar wat het is? Hier wat tips hoe je hier mee om zou kunnen gaan:

Techniek:

Probeer tijdens je eigen lessen of ter voorbereiding op het assisteren eens na te gaan welke bewegingen je maakt, welke aandachtspunten je hebt tijdens het maken van een schop, bijvoorbeeld de dollyo. Je zal dan komen op bijvoorbeeld: raken met de wreef, heup draaien, standvoet afdraaien, been buigen-strekken-en-weer-buigen, ademhaling, balans, handen bij je houden, ... Zo heb je al een heleboel punten waar je bij de leerlingen op kan letten.

Als je tips wilt geven, begin dan eerst met tips die de veiligheid bevorderen, zoals met de wreef schoppen en de voet afdraaien. Daarna kan je zelf kiezen wat jou op dat moment het belangrijkste lijkt. Je kan per persoon een aandachtspunt kiezen, of besluiten voor alle kinderen hetzelfde ding te kiezen (bijvoorbeeld de dekking). Je kan ook kiezen om eens te kijken op een andere manier, bijvoorbeeld hoe zou hij/zij meer snelheid in de beweging kunnen krijgen? Of juist meer kracht? Of een betere balans? Hoe is zijn/haar voetenwerk? Al dit soort aanwijzingen zijn goed. Wees actief in het geven van tips en aanwijzingen, hier heeft iedereen heel veel aan. Wat wel belangrijk is, is dat je als je een aanwijzing geeft, dat je ook zorgt dat je bekijkt wat de leerling hiermee doet. Dus even blijven kijken een paar keer, of even later terug komen om te zien of er wat mee gedaan wordt. Zo ja: complimenteren, zo nee: nog een keer de tip geven en er wat langer bij blijven. Eventueel nog een andere manier van uitleggen proberen, als je het idee hebt dat de leerling niet begrijpt wat je bedoelt.

Sommige mensen reageren heel goed op uitleg, op woorden en beschrijvingen. Anderen moeten juist voorbeelden zien, bijvoorbeeld een keer hoe het niet moet en eens hoe het dan wel goed gaat. Soms moet je nog wat verder gaan en de beweging laten voelen, door bijvoorbeeld het been in de goede richting te duwen, de armen de juiste beweging laten maken door ze vast te pakken. Het is, als je deze methode gebruikt, wel goed om te vragen of ze het goed vinden dat je ze even vastpakt.

Tuls:

Tijdens de Tuls heb je ook verschillende aandachtspunten die je kan kiezen. Standen is een belangrijk beginpunt. Je kan natuurlijk ook nieuwe stappen uitleggen. Daarna komen steeds verder gevorderde aandachtspunten zoals: sine-wave, backward motion, gelijk uitkomen voet-hand-adem, kracht, ontspanning tussen de technieken door, vormen van de hand of de voet, het doel van de beweging begrijpen, de juiste weg afleggen van begin tot eindpunt van de techniek. Soms zie je ook hierbij iets waarvan je denkt: het klopt niet, maar wat het is? Laat op zo'n moment de techniek of stap een paar keer achter elkaar doen, vaak kom je er dan wel achter. Mocht het niet lukken, dan kan je altijd de sabum vragen, of het eerst even laten zoals het is. Soms valt ineens het kwartje en realiseer je je ineens wat er nog aan scheelt.

Sparren:

Bij sparren is het eerste en belangrijkste uitgangspunt bij de kinderen: fysieke en emotionele veiligheid. Dit is dus ook je eerste doel als je bij sparring assisteert. Spreek kinderen aan die bijvoorbeeld te hard contact maken, die onbeheerst zijn in hun bewegingen, die te wild erin duiken, die hun dekking niet goed hebben, of die andere dingen doen die henzelf of anderen in gevaar brengen. Natuurlijk kan er met sparren altijd iets gebeuren wat pijn doet of niet zo leuk is. Dat hoort er bij. Grijp echter wel gewoon in als je echt ongelukken ziet aankomen. Zeker bij kinderen.

Verder is het van belang dat je de emotionele veiligheid in de gaten houdt. Hiermee bedoelen we dat iedereen zich prettig voelt en niet bang, boos of verdrietig is. Als je kinderen zien wegkruipen, ziet verkrampen, probeer dan extra veiligheid in de oefening te bouwen. Bijvoorbeeld door tips te geven over dekking, slimme verdedigingstechnieken of juist te stimuleren om zelf ook terug te slaan. Hierdoor kunnen ze zich veiliger en sterker voelen. Je kan ze ook uitleggen dat ze altijd zelf aan mogen geven als de ander rustiger moet doen, of niet mag raken. Leg ook verantwoordelijkheid bij de partner van het angstige kind: 'als je goed kijkt kan je zien dat hij steeds naar achter gaat, wat zou dat kunnen betekenen?' 'als de ander het erg spannend vindt kan jij hem helpen door bijvoorbeeld wat rustiger aan te doen, of door af te spreken niet zo hard (of helemaal niet) te raken.' 'Geef de ander ook een kans!' Op die manier leren kinderen ook om leuk samen te kunnen trainen.

Als je ziet dat een kind boos wordt of de ander 'terug wil pakken', of dat soort dingen, grijp dan in. Praat even met dit kind en luister naar zijn verhaal. Leg ook uit dat als er dingen zijn waar hij boos van wordt, dat hij dat nooit met Taekwon-Do of met geweld op moet lossen, maar met woorden. Geef tips over hoe hij dit kan doen. Bijvoorbeeld even stoppen en zeggen wat hij niet leuk vindt. Of even stoppen en een slokje water gaan drinken (wel aan de Sabum melden). Of de leraar erbij halen en uitleggen wat er aan de hand is. Probeer een eventuele ruzie op te lossen en houd het tweetal even in de gaten of het nu wel goed gaat.

Als je merkt dat het met de veiligheid wel goed gaat, dan kan je kinderen ook gaan stimuleren om bijvoorbeeld handiger te sparren, slimmere technieken te gebruiken, combinaties te maken, meer te bewegen, dichterbij te blijven, enzovoort. Gebruik hiervoor je eigen opgedane kennis en ervaring met het sparren.

Soms gaan kinderen bij non-contact sparren alleen maar vooruit, zonder zich te realiseren dat dit geen goede oefening is. Ze oefenen namelijk iets wat in ze in het semi-contact sparren niks op zal leveren (behalve klappen misschien). Leg dit uit en geef ook het kind dat naar achter wordt gedreven de tip om wel dingen terug te doen. Bijvoorbeeld eens een yop chagi ertussen te zetten, zodat het aanvallende kind wel moet stoppen, anders loopt het op de schop.

Rekken:

Ook bij rekken is de veiligheid belangrijk. Veel kinderen willen graag 'ver' komen met rekken, wat tot gevolg heeft dat het te pijnlijk is en ze al snel op moeten geven, of dat ze zelfs een spier beschadigen. Leg uit dat ze precies het punt moeten zoeken waarop ze rek voelen die niet fijn is, maar geen echte pijn doet. En dat ze daar vast moeten houden. Dat ze door

moeten ademen en moeten proberen te ontspannen. Niet met de anderen bezig zijn, of zich laten opjuttten om verder te komen.

Sommige kinderen kunnen hun bekken niet goed kantelen, waardoor ze met de spreidzit naar achter vallen. Hen kan je, als ze het goed vinden, helpen door bijvoorbeeld je been als een soort muurtje aan te bieden, door deze tegen hun rug/onderrug aan te zetten. Zo duw je ze wat naar voren. Je kan ook met je handen op de onderrug duwen, doe dit voorzichtig natuurlijk. Niet iedereen vindt dit prettig, dus vraag eerst even of het ok is.

Aanspreken op ongewenst gedrag.

Als eerste is het natuurlijk belangrijk om overeenstemming te hebben over wat ongewenst gedrag is. Dat is namelijk voor iedereen verschillend. We vinden het bij Sung Zang voor de jeugd vooral erg belangrijk dat de kinderen zich prettig voelen en plezier hebben in de trainingen. Daarnaast is ook het plezier van de trainers natuurlijk belangrijk.

Ongewenst gedrag is bij Sung Zang in principe al het gedrag dat aan deze uitgangspunten afbreuk doet. Al het gedrag dat juist het plezier en het zich op hun gemak voelen stimuleert of hier neutraal in is, is in principe ok. Dit kan alleen als iedereen zich aan bepaalde omgangsvormen houdt.

Hiervoor nemen we natuurlijk de tenets als uitgangspunt: hoffelijkheid, integriteit, zelfbeheersing, doorzettingsvermogen en onoverwinnelijkheid van geest. De tenets zijn de waarden van Taekwon-Do en ook van de club. Per club verschilt de invulling van de tenets, zo zijn er mensen die het heel letterlijk nemen dat er in de Taekwon-Do encyclopedie wordt gesproken over het eren van je senioren. Dit vloeit voor sommige leraren uit in zeer autoritair gedrag. Zo zien wij het bij Sung Zang echter niet. We willen dat kinderen kunnen ontspannen tijdens de lessen en we hebben liever dat we ze helpen bij het ontwikkelen van zelfdiscipline dan dat wij de discipline vanuit ons aan hen opleggen.

Dit beïnvloedt natuurlijk de manier waarop we met kinderen omgaan. Het belangrijkste blijft dat je de tenets ook op jezelf plakt en niet alleen je leerlingen er aan onderwerpt. Dus zelf hoffelijk zijn naar de leerlingen, eerlijk zijn en oprecht. Niet je emoties (bijvoorbeeld irritatie) met je op de loop laten gaan, ook de 'lastigste' kinderen blijven helpen. Wees een voorbeeld voor de kinderen, of probeer dit althans, in alle tenets.

Uit waarden vloeien altijd normen voort, regels en afspraken. Hieronder een aantal die we bij Sung Zang proberen te handhaven (waarvan een aantal ook internationale afspraken zijn):

- luisteren als er wordt uitgelegd
- bij uitleg de handen op de rug
- groeten bij het verlaten en betreden van de zaal, in de richting van de zaal
- een hand onder de elleboog bij het handen schudden, handpalm tegen de elleboog
- niet in het materiaalhoek komen of in de rekken klimmen
- vragen als je naar het toilet moet of om een andere reden de zaal wilt verlaten
- niet of zo min mogelijk praten tijdens het uitvoeren van de oefeningen

- niet schelden/vloeken/krachttermen gebruiken
- elkaar niet opzettelijk pijn doen, excuses aanbieden als het per ongeluk toch gebeurt
- elkaar niet uitlachen
- oefeningen doen om zelf beter te worden, maar ook je maatje helpen verder te komen
- extra rekening houden met de kleineren, jongeren en degenen lager in graduatie
- met iedereen oefenen
- niemand buitensluiten of pesten
- ruzies met woorden oplossen en opkomen voor jezelf en anderen

Er wordt van je verwacht, als assistent, dat je helpt om bovenstaande waarden uit te dragen en de regels te handhaven. Op die regels mag je de kinderen dus ook steeds aanspreken. Zorg vooral in het begin dat ze begrijpen dat ze naar jullie moeten luisteren en moeten doen wat jullie zeggen. Dit kan (en is het leukst) op een positieve manier, dus complimenten te geven als ze het goed doen en te negeren als ze het verkeerd doen, je merkt al snel dat kinderen het gewenste gedrag over gaan nemen.

Regelmatig zal je ze toch echt direct moeten aanspreken op de regels. Dit doe je in principe in 4 stappen. Je spreekt ze eerst een keer vriendelijk aan en helpt ze herinneren aan de afspraken. Hierna spreek je ze bozer aan, op zo'n manier dat je merkt dat het overkomt, ze mogen zich best even ongemakkelijk voelen. Als dit nog niet werkt geef je ze een waarschuwing, namelijk dat ze als ze zo doorgaan op de bank moeten gaan zitten. Als het zo ver is zet je hem of haar voor een paar minuten, of de duur van een oefening op de bank. Het liefst ga je even met hem of haar praten over waarom hij daar zit en hoe hij het beter kan doen. Daarna laat je hem weer meedoen en begin je met schone lei. Weer net zo vriendelijk tegen hem of haar als tegen de rest. Herhaal steeds duidelijk waar de leerling op aangesproken wordt.

Iedere situatie en iedere leerling is natuurlijk anders, pas je correcties hierop aan. Zorg wel dat vanaf het begin duidelijk is dat als jij met ze bezig bent, jij de baas bent. Als je kinderen aanspreekt op hun gedrag, laat dan altijd duidelijk weten wat het is waar je ze op aanspreekt en maak duidelijk waarom dit gedrag niet kan. Geef ook een gedragsalternatief. Bijvoorbeeld: 'je bent de hele tijd aan het kletsen, dat leidt af, ik wil dat je stil bent als er uitleg wordt gegeven.'

Mocht je twijfelen over hoe je een situatie op moet lossen, kan je altijd even met de Sabum of je mede assistent ruggespraak houden.

Aandacht vasthouden

Dit kan op vele manieren. Hier een korte opsomming:

- Hand opsteken, wachten tot het stil wordt;
- Commando: 'charyot'. Tot iedereen in charyot houding staat geen vervolg geven. Dan pas 'kyong ye';
- Commando: 'opstellen'. Wachten tot iedereen in de opstelling staat, met de handen op de rug, dan weer verdergaan.

Gewoon vragen om rust kan natuurlijk ook. Kijk wat het beste voor jou werkt.

Complimenten geven.

Complimenten zijn voor de meeste mensen fijn om te geven en fijn om te krijgen. Wat wel handig is om te weten is dat het wel verschil maakt hoe je je compliment vorm geeft en wanneer je hem geeft. Probeer complimenten niet te veel te geven. Kleine aanmoedelingen als goed zo, lekker bezig enzovoort kunnen prima vaak gebruikt worden. Maar een gericht compliment beter wat minder vaak en als je hem geeft ook echt menen.

Probeer daarnaast in het compliment niet stiekem een kritiek puntje te verwerken zoals: 'nou nu doe je die schop eindelijk een keer goed.' Lijkt leuk, maar is het natuurlijk niet. Complimenten die echt vanuit je zelf komen, zonder een verborgen boodschap werken het best. Bijvoorbeeld als je een conflict tussen twee kinderen probeert op te lossen: 'Ik vind het fijn de je zo duidelijk kan zeggen waar je boos door bent' of 'Ik ben trots op jullie dat jullie zo goed de oefening verder konden doen nadat jullie ruzie was uitgepraat.' Of als de kinderen de kussens voor je hebben gepakt: 'Wat heerlijk dat jullie de kussens vast hebben gepakt, dat scheelt mij veel werk.' of: 'Wat doe je je yop chagi prachtig, ik kan zien hoe je vooruit gaat!'

Verder wel handig om te weten dat niet iedereen het prettig vindt om publiekelijk in het zonnetje gezet te worden, lichaamstaal vertelt je daar meestal wel genoeg over. En probeer ook de misschien wat minder getalenteerde kinderen complimenten te geven. Bijvoorbeeld over de stappen die ook zij zetten in hun techniek, al zijn die misschien kleiner dan sommige anderen. Of over andere aspecten van hun sportieve prestaties, bijvoorbeeld hun zelfcontrole, fantasie, doorzettingsvermogen enzovoort.

HET GEVEN VAN EEN WARMING UP

Voor je 1e Gup dien je een warming up te verzorgen. Hoe pak je dat aan en wat zijn aandachtspunten?

Warming up

Een warming up kan je op veel verschillende manieren geven en kan je in principe helemaal zelf verzinnen. Het doel is dat de leerlingen lichamelijk en mentaal voorbereid worden op de les. Als je heel officieel en volgens de regels een les wilt geven zou dit betekenen dat je van tevoren een lesplan maakt, dat bestaat uit een warming up, een of twee leskernen en een afsluiting/cooling down. Dit laatste onderdeel, zo hebben jullie vast wel gemerkt tijdens de lessen, vinden we bij Sung Zang wat minder belangrijk. De warming up is echter wel van cruciaal belang, omdat dit ervoor zorgt dat de kans op blessures enz klein is.

Neem ongeveer 10 minuten voor een warming up. Zorg dat in deze tijd de spieren warm worden, de gewrichten los en gesmeerd raken, de spieren licht gerekt worden om ze klaar te maken voor de technieken en dat de concentratie en focus toeneemt. Het beste is om te

beginnen met controleerbare bewegingen, zonder te veel stress op de spieren en gewrichten.

Voor kinderen zijn er meer mogelijkheden, zij kunnen prima warm worden door middel van een spelletje, sprinten en onverwachte bewegingen kunnen zij nog veel makkelijker opvangen dan volwassenen. Bij de kinderen kan je een heel aantal dingen doen, een beetje afhankelijk van wat je wilt bereiken, of hoe de groep is die dag.

Bijvoorbeeld:

- Spelletje doen, zorg dat tijdens de uitleg enzovoort eerst rust heerst zodat ze geconcentreerd en veilig aan het spelletje beginnen en dat iedereen de regels goed heeft begrepen.
- In de opstelling bewegen, springen, stoten en lage schoppen maken. Houd dit interessant door leuke, grappige en afwisselende oefeningetjes te doen. Begin eerst met makkelijke bewegingen die iedereen in snel tempo kan doen, zodat het lichaam goed warm kan worden. Later pas moeilijker maken, technisch en mentaal. Als je veel uitleg moet geven koelt iedereen tussendoor weer snel af.
- Aan een kant van de zaal staan en naar de overkant gaan met verschillende opdrachtjes. Voor de kleintjes zijn basisbewegingen zoals achteruit rennen of zijdelings aansluiten al aardig lastig.
- In tweetallen oefeningen doen. Hierbij moet je ervoor zorgen dat ze allemaal actief zijn. Dat is in deze situatie lastiger te controleren omdat het minder overzichtelijk is. Ook moet je zorgen dat de concentratie hoog genoeg is, anders krijg je veel ongelukjes, veel geklets en te weinig activiteit.

Gewrichten en rekken

Na een tijdje zullen ze redelijk warm geworden zijn. Je kan al snel de gewrichten losdraaien en heel licht rekken. Hierna kan je de oefeningen wat moeilijker gaan maken en meer technische aanwijzingen gaan geven. Net zolang totdat je kan zien en merken dat ze klaar zijn voor de 'kern' van de les. Dwz datgene wat je hen nieuw wilt aanleren deze les.

De gewrichten op een rijtje:

- Nek (naar links en rechts, naar voren en achteren, over de schouders kijken, maar nooit rondjes draaien, omdat dat niet goed is voor de nek, de zenuwen e.d.)
- Schouders (los zwaaien, beide kanten op, onafhankelijk van elkaar, spreid en sluit, hoog en laag, handen in de zij, schouders laten rollen)
- Ellebogen (buigen en strekken)
- Polsen (draaien, alle kanten op buigen)
- Heupen (rondjes draaien (hoofd blijft op één plek), naar de zijkanten hangen, achterover en naar voren hangen, breed staan en zwaaien)
- Knieën (buigen, smal en breed, knieën heffen)
- Enkels (op en neer, heen en weer, draaien)

HET GEVEN VAN EEN VOLLEDIGE LES

Voor je 1e Dan moet je een volledige les verzorgen. Hier wat tips en aanwijzingen om je te helpen met die les.

Lesplan:

Voordat je je les gaat geven is het goed om hier een plan voor te maken. Denk bijvoorbeeld even na over de 'beginsituatie' van je groep. Welk niveau, welke leeftijd, wat kunnen ze al wel en wat niet. Bedenk dan een of twee thema's die je als rode draad door je les wilt laten lopen. En bedenk een of twee leskernen. Thema's kunnen zijn: voetenwerk, gedraaide technieken, startsnelheid, conditieverbetering, zelfverdediging, enzovoort. Een leskern is dat waar je naartoe werkt in je les, dat waar je het leermoment centreert. Dit kan zijn kussentraining, het perfectioneren van een aantal schoppen, Tul, hoogspringen enz.

Leskernen:

Stel dat je de yop chagi als je leerkernel kiest. Het belangrijkste deel van je les besteed je dan aandacht aan deze techniek. Je laat bijvoorbeeld tijdens het rekken hier al iets mee doen als fysieke en mentale warming up, je laat de schop op verschillende manieren op kussens oefenen (leerkern 1) en je pikt hem er nog even extra uit bij de Tuls of bij het sparren (leerkern 2). Kies hierbij als rode draad bijvoorbeeld snelheid. Dan geef je extra tips en uitleg over hoe je deze techniek snel kan maken en doe je in de warming up bijvoorbeeld lichte, snelle spelletjes en oefeningen en laat je de yop chagi dit keer niet oefenen op een groot kussen, maar juist op een kleine, of in de lucht.

Zowel leerkernel als thema zijn handig om voor jezelf overzicht te hebben en ze helpen je om wat lijn aan te brengen in de les (al is het maar voor jezelf). Eerste en tweede leskern zijn in bovenstaand voorbeeld hetzelfde alleen op andere onderdelen gericht, het kunnen ook twee heel verschillende kernen zijn. (bijvoorbeeld zelfverdediging en krachttraining).

Na de warming up (die je hebt aangepast aan je kern en/of thema) ga je aan de slag met je eerste les kern. Hierna kan je doorgaan naar je tweede kern. Als deze een andere energie vraagt of andere voorbereiding nodig heeft, dan doe je daar oefeningen voor, geef je daar uitleg over, voordat je aan je tweede kern begint. Er is dus eigenlijk een tweede warming up nodig, specifiek gericht op de tweede kern. (Dit kan heel kort, omdat het lichaam meestal wel goed warm is op dit moment). Heb je bijvoorbeeld in het eerste deel van de les voornamelijk heel precies geoefend op gedraaide gesprongen schoppen, dan kan de overschakeling naar een potje sparren wat groot zijn. Eerst specifieke sparringsoefeningen kunnen dan nodig zijn om de aandacht gefocust te krijgen op de nieuwe kern. Voor kinderen is het vaak ook wel belangrijk om heel technische stukken van de les af te wisselen met een spelletje, een wedstrijdje, enz. Zodat ze even weer wat vrijer kunnen bewegen en lawaai mogen maken.

Uitleg:

Let bij het uitleggen van een oefening, of het geven van een opdracht, erop dat het helemaal duidelijk is wat ze moeten doen. Dit kan je doen door het concept 'praatje-plaatje-daadje' te gebruiken. Dit houdt in dat je eerst mondelinge instructie geeft, daarna voordoet wat er verwacht wordt en daarna de opdracht geeft het zelf uit te gaan voeren. Geef verder aan

hoe het zit met omwisselen van rol, aandachtspunten tijdens de uitvoering, enz. Als je merkt dat bij meerdere groepjes de uitleg niet duidelijk was, leg dan de hele les even stil en voeg toe wat je vergeten was, of wat nog niet helemaal duidelijk was.

Feedback:

Om feedback te geven is het handig om eerst te kijken hoe het er in de gehele groep aan toe gaat. Dan kan je bijvoorbeeld al zien of er veel dezelfde fouten worden gemaakt, of voor veel mensen dezelfde feedback nuttig kan zijn. Dan kan je dit het beste klassikaal geven. Als je ziet dat het goed loopt, dan kan je individueel aandacht gaan geven. Loop bijvoorbeeld naar een groepje toe waarbij je zien dat er wat is, of dat ze extra aandacht nodig hebben. Blijf na het geven van feedback of uitleg altijd even kijken of het na een paar keer oefenen ook beter gaat. Zo niet, dan is er blijkbaar nog wat extra, of juist andere uitleg nodig, anders kan je je aandacht weer aan anderen gaan geven. Zorg verder dat de oefening pas begint wanneer jij dat wilt. Laat ze eerst rustig groeten en geef aan wanneer ze mogen starten. Ook niet verdergaan met uitleg als er nog kinderen bezig zijn met de vorige oefening, bijvoorbeeld omdat ze je niet gehoord hebben.