

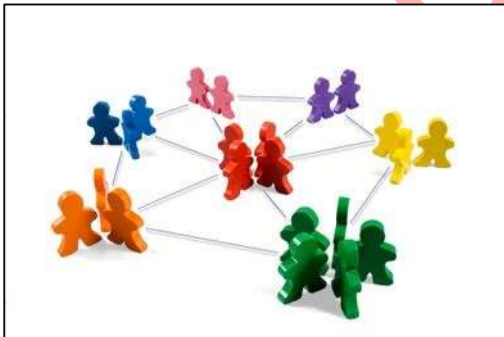


3. Groeperingsvormen.

Werken in kleinere groepen kan er voor zorgen dat er intensiever getraind wordt. Door het werken in groepen wordt de mogelijkheid gecreëerd om elk groepje op eigen niveau te laten werken.

Bij de indeling moet met enkele factoren rekening gehouden worden. We bespreken de belangrijkste.

- a. Kunnen de karateka's in groep werken of niet?
De karateka's moeten zelfstandig kunnen werken, zonder directe controle van de lesgever. Beginners en kinderen zijn daar niet altijd toe in staat.
- b. De lesgever moet goed weten welke oefeningen hij zal aanbieden. Indien nodig moeten de groepjes dusdanig samengesteld worden dat elk groepje optimaal kan werken.
 - op basis van vaardigheid: door de groepjes zelf te vormen kan je differentiëren. Met andere woorden, de moeilijkheidsgraad van de oefeningen wordt aangepast naar het niveau van de groepsleden.
 - op basis van hef- en draagoefeningen: stel de groepjes samen op basis van lengte en gewicht.
- c. Wat wil je bereiken? Wat is het doel van je training?
 - sociaal-affectief: moeten de groepjes uit zeer verschillende karateka's bestaan, of steeds wisselen van samenstelling,
 - prestatieniveau verbeteren: zorg dan voor erg homogene groepjes eenzelfde vaardigheidsniveau
 - spelvorm: heterogene groepjes en evenwichtig samengesteld zodat er een gezonde competitie kan ontstaan
- d. De grootte van de zaal.
De mogelijkheid moet er zijn om werken in groepen toe te laten. Denk hierbij aan de veiligheid: vermijd contact tussen de verschillende groepjes tijdens het werken. Denk aan de akoestiek in de zaal: in groepjes werken produceert meer geluid.



Mogelijke indelingscriteria zijn:

- Graad
- Leeftijd
- Vaardigheid
- Lichamelijke kenmerken (lengte, gewicht, geslacht,...)

Met groepjes werken betekent niet altijd dat de lesgever niet meer stuurt. Er kan nog altijd gecontroleerd en op tel gewerkt worden.

De meest gebruikte groeperingsvormen in karate zijn het werken per twee in kumite, het werken per drie/vier in kata.

Per twee in kumite.

Volgens het alom gekende doorschuifstelsel in karate wordt er veel gewisseld van partner. Dit is optimaal bij het inoefenen van verschillende vechtsituaties. Op die manier komen de verschillende karateka's steeds in contact met andere partners en dus met andere situaties: klein versus groot, licht versus zwaar, jongen versus meisje, beginnende versus gevorderde..... maar ook gevorderde versus gevorderde.

Per drie/vier in kata.

Wil je bereiken dat iedereen de kata kent, kan je bijvoorbeeld groepjes vormen van twee gevorderden en twee beginners.

Wil je bereiken dat de karateka's leren samenwerken, kan je de aanwezigen zelf hun groepje laten kiezen....



Praktische tips:

- Vlug indelen kan op volgende wijze:
 - o Wie het dichtst bij elkaar staat (geen garantie op evenwichtige groepen)
 - o Dezelfde gordels bij elkaar
 - o Aftellen: de karateka's staan op een rij en iedereen krijgt een nummer. Bij drie groepjes dus telkens 1 – 2 – 3. De nummers 1 gaan samen staan, enz. (geen garantie op evenwichtige groepen)
 - o Op basis van een extern kenmerk (sticker, lintje, pet, ...). Je kan dit bij aanvang van de training al geven.
- Indelen kan ook door hen zelf te laten kiezen. Let op! Dat kan lang duren en er bestaat de kans dat kinderen uitgesloten worden.
- Indelen aan de hand van de uitslag van een spel. Let op! Dat is erg leuk voor de kinderen, maar kan lang duren en geeft geen garantie op evenwichtige groepen).
- Indien de groepen te groot lijken (als er te veel moet gewacht worden), kan je de groepen verkleinen/ontdubbelen of je voegt extra opdrachten toe (dat laatste is niet zo evident!)
- Probeer te vermijden om slechts aan enkele karateka's les te geven (bvb. twee beginners). Een te kleine groep met één lesgever kan beangstigend overkomen, de instructies zijn te direct, te individueel. Een beginner verkiest eerder anonimiteit bij het verkennen van een sport.
- Onderscheid meisje/jongeren, vrouwen/mannen is niet altijd wenselijk. Toch moet er bij bepaalde oefeningen soms rekening gehouden worden met verschil in gewicht, anatomie (bvb. bij draagoefeningen).

