

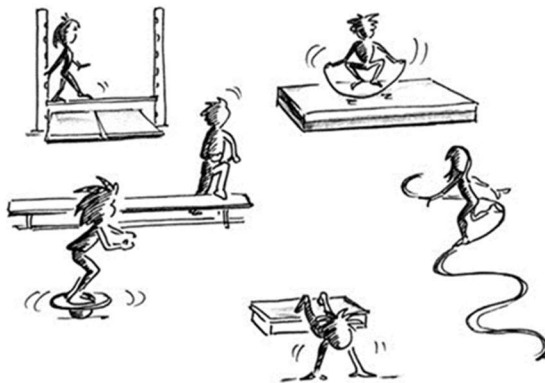


## Parcours, Circuit, Omloop of Banen

In de trainingszaal wordt een te volgen route uitgestippeld waarlangs verschillende 'oefenposten' aangelegd worden, met welbepaalde opdrachten.

Een circuit is zeer geschikt om verschillende vaardigheden na elkaar te laten oefenen. De lesgever kan op een bepaald punt toezicht houden en de kinderen helpen of bijsturen.

Het is een organisatievorm die graag gedaan wordt, zeker door jongeren.



Het parcours kan 'rondlopen' (=begin- en eindpunt sluiten bij elkaar aan) of gewoon een willekeurige weg volgen in de zaal (bvb. van de ene kant naar de andere kant over de lengte van de zaal).

Het accent van de uitvoering kan op 'tijd en aantal' (= een bepaalde opdracht een aantal keren snel herhalen binnen een bepaalde tijdsperiode) of op 'oefenen' (= een bepaalde opdracht zo correct mogelijk uitvoeren) liggen.

Ongeacht waarop de klemtoon ligt, om zo efficiënt mogelijk te oefenen, moet het parcours goed en grondig voorbereid worden zowel op het vlak van doelstelling, oefeningenkeuze en organisatie.

**Waarom?** Bepaal op voorhand de doelstelling, wat wil je bereiken? In een omloop kunnen we basiseigenschappen trainen (Bvb. optimaliseren van kracht) of motorische vaardigheden (Bvb. inoefenen van Mae Geri).

**Hoe?** Kies de oefeningen, afhankelijk van de doelstelling. Bepaal aan de hand van de oefeningen welk materiaal nodig is.

- Motorische vaardigheid: Analyseer de techniek die je wenst te oefenen en per deelaspect bepaal je een aantal oefeningen (bij voorkeur in de vorm van "dwingende situaties"). De volgorde van de oefeningen is niet belangrijk, als de ganse oefenreeks maar doorlopen wordt (zie verder onder voorbeeld).
- Basiseigenschappen: vermijd overbelasting en zorg voor afwisseling tussen de posten (zie verder onder voorbeeld).

ORGANISATIETIPS bij het werken met omlopen.

- Maak op voorhand een schets waar een toestel moet geplaatst worden
- Welk materiaal kan al dan niet gebruikt worden?
- Check op voorhand als alle materiaal ter beschikking is.
- Is de ruimte al dan niet geschikt?
- Zorg dat het veilig staat (niet te dicht bij de muur, raam,...)
- Duid de posten aan met cijfers



- Zorg dat de wissels (=doorschuiven) overzichtelijk zijn (in een cirkel of ellips werken is hierbij handig). Duid de richting aan met pijltjes of door opeenvolgende nummers te geven aan de posten.
- Leg bij elke post best een geheugensteuntje (een kaartje met een tekening of een korte beschrijving van de oefening)
- Het aantal posten is afhankelijk van het aantal groepjes
- Zoek uitdagende oefeningen
- Indien gewenst, maak resultatenfiches op voorhand klaar, zorg voor voldoende schrijfgerei
- Opstellen en wegbergen van materiaal: de tijd die daaraan zal besteed worden moet in verhouding staan tot de oefentijd.
- Duidelijk aanduiden wie welke toestellen haalt of bekijk de mogelijkheid om zelf het parcours op voorhand op te stellen / weg te bergen.
- Oefen eventueel de oefeningen bij een voorafgaande training al eens in.
- Hou in het tijdschema rekening met opwarming, afwarming, doorschuiven van de ene naar de andere post, uitleggen van de oefeningen, ....
- Een chronometer, fluitje is handig om het ganse circuit in goede banen te leiden: doorschuiven, aanvang, stop,...

JKA Vlaanderen