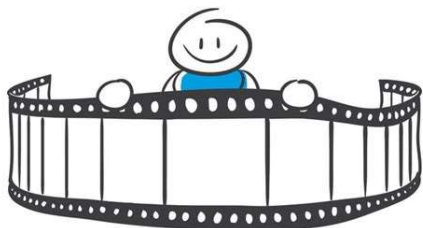




I. Het informeren.

1. Visueel.

- a. Aan de hand van beeldmateriaal: filmpjes (Youtube), video's, foto's,....



Praktische tips

- Zoek het beeldmateriaal op voorhand uit m.a.w. begin niet te zoeken tijdens de training zelf.

- Bekijk het beeldmateriaal kritisch.
Voldoet de techniek aan de JKA Shotokan stijlkenmerken
Is de techniek correct uitgevoerd?

- Denk na en bereid voor hoe/waar je het beeldmateriaal zal tonen: ruimte, scherm, beamer, geluid, lichtinval, elektriciteit, kabels, tablet, laptop, kan iedereen het zien, tijdstip in de training?

- b. Aan de hand van een demonstratie.

Wanneer?

1. Bij beginners → op die manier weten beginners wat van hen verwacht wordt.
2. Bij kinderen → 6 tot 9 jarigen leren vooral door nabootsen ; hebben minder boodschap aan gesproken instructies.
3. Bij verbetering.
4. Bij elke nieuwe opdracht.

Praktische tips

- Een demonstratie moet **juist/correct** zijn (de 'ideale' techniek tonen).
- Een demonstratie moet **volledig** zijn (een volledige techniek tonen: niet enkel de snapbeweging bij Mae Geri).
- Een demonstratie moet **echt** zijn (juiste snelheid, juiste hoogte, naar doel).
- Zorg dat **iedereen** de demonstratie kan **zien**.¹
- Volledige oefening
- Begeleid de demonstratie met een korte instructie.



¹ Zie verder: Opstellingen



- Toon eventueel
 - o vertraagd (om nadruk te leggen op 'het aandachtspunt')
 - o een deelluitvoering
 - o een karikaturale voorstelling van de fout of de verkeerde beweging: door overdrijving kan je aantonen hoe het zeker niet moet.

Wie?

Bij voorkeur de lesgever (hij weet wat hij wil aanleren) of een karateka die al over een degelijke technische vaardigheid beschikt (hierbij kan de lesgever aantonen wat hij wil aanleren).

Kies een partner die je kan vertrouwen: iemand die goed reageert, die de demonstratie begrijpt.

Let op! Houd er rekening mee dat de karateka's, vooral jongeren, informatie opnemen uit de houding van de lesgever.

En dan nog dit: *Sporadisch kan je één of meerdere jongeren die de opdracht heel goed uitvoerden op het einde van de oefening ook eens laten demonstreren.*

Op die manier motiveer je hen en stimuleer je de anderen om het ook goed te doen.

Zorg er echter voor dat je niet altijd dezelfde jongere(n) laat demonstreren!