

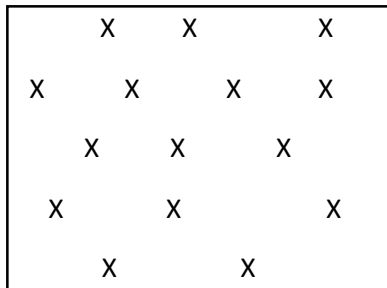


1. Opstellingen.

Door variatie te brengen in de opstelling van de karatebeoefenaars (gebruik van de zaal) breng je een nieuw element in de training. Dit kan de training wat speelser en spannender maken.

a. Willekeurig verspreid

De beoefenaars staan in een onbepaalde (willekeurig, vrij verdeelde) opstelling in de zaal.



Deze opstelling wordt dikwijls gebruikt bij opwarmingsoefeningen, vrij oefenen (een kata), oefeningen met partner (bvb. vrij gevecht), ...

Plaats lesgever: stel je best op een plaats waar je overzicht kan houden op de hele groep of loop tussen de beoefenaars (op die manier kan je eventueel richtlijnen geven waar nodig).

b. Opgelegde opstellingen

Rijen: de karateka's staan naast elkaar op ongeveer 1 armlengte afstand, volgende mogelijkheden:

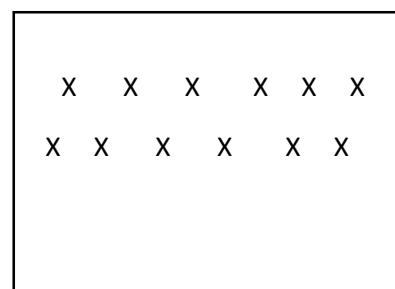
- frontrijen : alle kinderen kijken naar voor.
- flankrijen : alle kinderen kijken naar de zijkant van de zaal.
- geschrante rijen : de onpare rijen schuiven in naar de zijkant tegenover de pare rijen.



Frontrij



Flankrij



Geschrante rij

Bovenstaande opstellingen worden dikwijls gebruikt bij kihon en kata.

Plaats lesgever: stel je best voor de rijen waar iedereen je kan zien.

Bij het aanleren van kata is het niet altijd evident waar je als lesgever staat. Vooraan, met de rug naar de groep is niet ideaal, maar wel erg handig om de volledige kata voor te tonen en/of mee te doen.

Een kata gaat heen en weer, je wisselt dus best van plaats bij het terugkeren.

Oplossingen om niet met de rug naar de groep te staan:

- voer alle bewegingen in spiegelbeeld uit.
- Zoek extra vrijwilligers (of, van de eigen groep 4 personen die de kata al kennen) die je kan inzetten aan de 4 zijden van de groep
- Jijzelf vóór de groep en één iemand achteraan de groep kan ook al veel helpen.



Een gesloten wiskundige figuur:

Een cirkel, vierkant, driehoek, ruit, rechthoek,.....: de beoefenaars kijken naar het midden en kunnen op die manier elkaar zien.

Plaats lesgever: stel je best mee in de omtrek van de figuur.

Niet in het midden van de figuur: je staat met je rug naar verschillende karateka's.

Deze opstelling is handig als je als lesgever wenst deel te nemen aan de oefening: jij kan iedereen zien en iedereen ziet jou.

Praktische tip:

Het is dikwijls nuttig om bepaalde opstellingen in te oefenen tijdens de opwarming.

Tijdens verschillende loopopdrachten kan je inoefenen om snel en efficiënt "op te lijnen" in de gevraagde opstelling. (Bvb. springen op één been, verspreid in de zaal, op commando een cirkel vormen).

2. Organisatievormen.

Afhankelijk van de oefenvormen kan je nog gebruik maken van andere opstellingen.

- **Werken in golven:** de karateka's staan in rijen opgesteld. De rijen voeren één voor één de opdracht uit.

Plaats lesgever: bij voorkeur aan de zijkant van de zaal zodat je de rijen kan laten voorbij gaan en toch de uitvoering en de aflossing kan controleren.

- **Estafette:** de ganze groep wordt opgesplitst in kleinere groepjes, volgens een gelijk aantal deelnemers per groepje (*), achter een lijn aan één kant van de zaal.

Plaats lesgever: aan de zijkant van de zaal zodat je de uitvoering en de aflossing kan controleren.

Praktische tips:

- (*) lukt een gelijk aantal per groepje niet, los dit dan op door bvb. de eerste van de groep de opdracht dubbel te laten uitvoeren.
- Geef een duidelijke opdracht. Laat een groepje de opdracht voordoen
- Om veiligheidsredenen geen muur laten aanraken. Einde van de oefening kan bvb. door het aantikken van een lijn, een mat, ...
- Eerlijk wisselen geeft soms problemen. Dat kan je eventueel als volgt oplossen:
 - o Eerst om de eigen groep lopen en dan pas de volgende aantikken
 - o Doorgeven van een stoffen lintje (maakt gooien niet echt mogelijk)

- **Parcours / circuit :** de karateka's volgen een opgelegd parcours. Banen en omlopen zijn zeer geschikt om verschillende vaardigheden na elkaar te laten oefenen. Het biedt ook de mogelijkheid aan de lesgever om op een bepaald punt individueel te helpen of bij te sturen.

Deze organisatievorm biedt veel mogelijkheden en wordt graag gedaan. Het vraagt echter heel wat voorbereidingswerk. Niet alleen op gebied van doelstellingenkeuze, oefeningenkeuze maar ook ter plaatse op het vlak van organisatie van de zaal, gebruik van materiaal en zeker ook tijdsorganisatie. Daarom wordt deze vorm bij een volgende fiche uitgebreid besproken.