



## I. Het informeren.

### 2. Auditief.

Alle informatie die de karateka via het gehoor in zich opneemt.

#### Verbale communicatie:

Formuleren van opdrachten, geven van richtlijnen (tellen, oplijnen,...) maar ook de manier waarop je een karateka aanspreekt en begeleidt tijdens de training.

#### **Praktische tips**

- Een opdracht moet altijd **volledig** zijn:
  - o Wat moet uitgevoerd worden (welke techniek).
  - o Hoe moet iets uitgevoerd worden (richting, ritme, doel).
  - o Waarom moet iets uitgevoerd worden (aandacht voor ...).
- **Eén** aandachtspunt per keer.
- Maak **korte**, eenvoudige zinnen.
- Praat traag, **duidelijk** (articuleer goed).
- Gebruik **verzorgde** taal.
- Maak gebruik van stemveranderingen (o.a. intonatie).



Nog enkele tips voor spreken in een **grote** ruimte (sportzaal):

- Zorg ervoor dat iedereen je kan zien.
- Richt je stem naar de beoefenaars.
- Praat langzamer en articuleer goed.
- Praat niet hoger of lager dan je gewend bent.
- Probeer niet te roepen.



Non-verbale communicatie: **lichaamstaal**.



Verreweg de belangrijkste vorm van non-verbale communicatie. Met ons lichaam kunnen we ontzettend veel signalen afgeven.

Bvb. Een duim opsteken als iets goed gaat, je schouders ophalen als je het niet weet, wijzen (naar bijvoorbeeld een lichaamsdeel dat van belang is)...

Tracht altijd een positieve lichaamstaal naar voor te brengen: beheerst, rustig, rechtop....

Een positieve lichaamstaal straalt vertrouwen uit, motiveert, ...

Met lichaamstaal kan je een stuk van je opdracht accentueren, dan kun je bij die opdracht gebaren gebruiken.

**Stemgeluid/intonatie:**

Stemgeluid kan veel invloed hebben op de manier van uitvoering van een beweging/techniek/opdracht.

Een richtlijn moet 'motiverend' en 'stimulerend' werken op de uitvoering van de techniek.

- een lage en uitgerekt opdracht zorgt voor rustige, trage bewegingen,
- een scherpe en korte opdracht, als een zweepslag, zorgt voor flitsende en explosieve bewegingen,
- een luide en zware richtlijn zorgt voor krachtige bewegingen.

En dan nog dit: *Er zijn nog andere 'communicatie' hulpmiddelen die je kan gebruiken om je te ondersteunen bij het training geven.*

*Bvb. Een micro met geluidsinstallatie, een toeter of fluitje, in de handen klappen, een triangel, ....*



### **3. Tactiele.**

Wat de karateka voelt....

Een schouderklopje kan soms wonderen doen en werkt zeker erg motiverend bij kinderen.

Specifiek voor karate is dat het een blote voeten sport is. Om stevig te staan moeten de voeten plat op de grond blijven! Contact/voeling met de vloer is erg belangrijk!

En dan nog dit:

Bij karate is er soms wel eens "contact", weliswaar gecontroleerd en zonder impact.

Té hard contact moet steeds vermeden worden! Maak daarom als lesgever duidelijke afspraken bij het inoefenen van kumite (zie verder: Het begeleiden bvb. gebruik van 'Yame')

JKA Vlaanderen