



## V. Waar? Ruimteorganisatie.

a. De ruimte op zich.

Goed om weten bij de opbouw van je training is waar deze zal plaatsvinden.

- Grootte van de zaal?
- Zijn er nog andere groepen aanwezig?
- Zijn er obstakels in de ruimte?
- Is gebruik van materiaal mogelijk?
- Temperatuur van de zaal?

b. Gebruik van de ruimte.



Een erg belangrijk aspect is de veiligheid van de trainingsruimte.

Er moet voldoende ruimte zijn om de training toe te laten. Zijn er hindernissen (steunpilaar, vloerobstructies,...), hou daar bij de opstelling rekening mee zodat de karateka's ongehinderd kunnen werken. Karateka's te dicht bij elkaar opstellen kunnen een onveilige hindernis vormen voor elkaar.

De opstelling moet overzichtelijk zijn zowel voor de trainer als voor de karateka's.

### **Nog enkele praktische tips:**

- Probeer je groep op te stellen weg van storende factoren.
- Probeer zo veel mogelijk dezelfde opstelling te behouden tijdens 1 training. Te veel wisselen kan verwarring veroorzaken bij de trainenden.
- Zorg dat de opstelling niet te ingewikkeld is.
- Oefen eventueel de opstelling al tijdens de opwarming (aan de hand van loopopdrachten)
- Verlies je eigen opstelling niet uit het oog! Tracht zichtbaar te zijn voor iedereen.

Opstellingen en organisatievormen: wordt vervolgd.