

Doelstellingen in inhoud alle cursusniveaus Karate

Niveau 0: ASPIRANT-INITIATOR (niet verplicht – inhoud zit ook in initiator) Ontdekkingsniveau: wat is lesgeven	
Niveau 1: INITIATOR Lesgeven tot 5 ^e kyu	
Niveau 2A: INSTRUCTEUR B Lesgeven tot 1 ^e dan (klemtoon techniek)	Niveau 2B: TRAINER B Begeleiden competitie tot nationaal niveau
Niveau 3: TRAINER A (bestaat momenteel niet meer) Lesgeven aan dangraden + competitie op internationaal niveau	

Niveau 0: Aspirant-initiator

Doelstelling: Tips geven aan startende lesgevers over hoe ze kunnen lesgeven.

Uren: 16 uren = 6 uren theorie + 4 uren praktijk aan elkaar + 6 uren praktijk bij clubkinderen

Trefwoorden:

- leerlingen/groep
- veiligheid
- initiatie in het begeleiden van kihon, kumite en kata
- opwarming en lesdeel maken en begeleiden

Details:

- Les 1:
 - Aan wie geef ik les en hoe ga ik met hen om?
 - Hoe zorg ik voor veiligheid?
 - Hoe leg ik een oefening uit (kihon)?
 - Mondeling uitleg geven (leeftijdsgebonden + hoe tot een groep spreken)
 - Demo's geven
 - Aanraken om bij te sturen
 - Hoe geef ik een goede opwarming?
- Les 2:
 - Hoe leer je iets aan
 - Van gemakkelijk naar moeilijk
 - Veel verschillende oefeningen geven over 1 techniek
 - Rekening houden met
 - Tijd (hoeveel tijd besteed ik aan elke oefening?)
 - Ruimte (hoe staan mijn leerlingen en waar sta ik?)
 - Groepen (hoe zorg ik dat men zoveel mogelijk aan het bewegen is?)
- Les 3:
 - Hoe een demo geven?
 - Hoe help je wanneer fouten gemaakt worden?
 - Hoe gedraag ik me t.o.v. leerlingen?
 - Hoe begeleid ik kumite?
 - Hoe maak ik groepen?
- Les 4:
 - Hoe begeleid ik kata?
 - Hoe maak ik een "karatespel"
- Les 5:
 - Zelf een stukje van een les maken
 - Waarover?
 - Wat moeten ze kunnen op het einde van de les?
 - Welke oefeningen ga ik kiezen?
 - Hoeveel tijd besteed ik aan elke oefening?
 - Hoe stel ik mijn leerlingen op?

Niveau 1: Initiator

Doelstelling: Lesgeven aan leerlingen tot niveau 5^e kyu

Uren: 70 uren = 37,5 uren theorie + 20,5 uren praktijk aan elkaar + 12 uren praktijk in een club

Trefwoorden:

- Hoe lesgeven: opwarming, cooling down, kihon, kumite en kata (ruwvorm verbeteren)
- Gebruik van spelvormen bij kinderen
- Veiligheid

Details:

Algemeen gedeelte

1. Didactiek
 - Waar gaat de les door, materiaal, ruimte, veiligheid)
 - Sportbeoefenaar: verscheidenheid, differentiatie (het drukke, gepeste, gehandicapte kind, senior, interculturele communicatie)
 - Soorten doelstellingen, formuleren van doelen, lesinhouden.
 - Hoe geef ik les (= aspirant-initiator theorie)
2. Veilig sporten preventief
 - Invloed van sport op gezondheid
 - Hoe kan de lesgever blessures vermijden?
3. Veilig sporten curatief
 - Hoe ga ik om met levensbedreigende situaties
 - EHBO, transporttechnieken en reanimatie

Specifiek gedeelte

4. Geschiedenis van de vechtsporten
 - Waar zijn krijgskunsten ontstaan
 - Hoe werd karate een sport
5. Gedragscodes in de vechtsporten
 - Verzekering: aansprakelijkheid in de vechtsportbeoefening
 - Ethiek
 - Basisregels in de uitvoering van karate
6. Specifieke veiligheidsaspecten in de vechtsporten
 - Specifieke blessures in de vechtsporten
 - Vermijden en oplossen van gevaarsituaties
7. Begeleiden van kinderen in de vechtsporten
 - Kenmerken van kinderen en de gevolgen voor de beoefening van vechtsporten
 - Pleidooi voor begrenzing van de kampvrijheid
 - Kampvormen voor kinderen in karate
 - Minimumvereisten qua vaardigheid
8. Basistechnieken karate
 - Ruwvorm standen, verplaatsingen, stoot-, slag- en schoptechnieken: hoe fouten verbeteren (karate algemeen, niet stijlspecifiek)
9. Lesvoorbereiding karate
 - Hoe stel ik een les op
 - Karatedoelstellingen
10. Onderwijsvaardigheden 1
 - Aspirant-initiator (praktijk)
11. Onderwijsvaardigheden 2
 - Opwarming en cooling down geven
 - Kihon, kumite en kata geven (niveau tot 5^e kyu: verbeteren van fouten in de ruwvorm)
12. Stage
 - Inhoud: lesgeven aan kinderen en/of volwassenen tot 5e kyu

Niveau 2A: Instructeur B

Doelstelling: Lesgeven aan leerlingen tot niveau 1^e dan

Uren: 74,5 uren = 54 uren theorie + 18,5 uren praktijk aan elkaar + 12 uren praktijk in een club

Trefwoorden:

- Clubwerking: plan van lesgeven + communiceren
- Lesgeven tot 1^e dan: gedetailleerd fouten verbeteren (karate algemeen)
- Lesgeven aan verschillende niveaus tegelijk of aan spec. doelgroep (handicap, senior)

Details:

Algemeen gedeelte

1. Anatomie
 - Belangrijkste beenderen en gewrichten
 - Spieren en hun werking
2. Communicatie
 - Theorie over de soorten communicatie
 - Communiceren om samenwerking te vergemakkelijken
 - Communiceren om te overtuigen
3. Motorisch leren
 - Hoe leert iemand een beweging
4. Ontwikkelingsleer
 - Hoe groeit een mens (bot, spier, zenuwen, ...)
 - Hoe verbetert je conditie (kracht, uithouding, lenigheid, snelheid, evenwicht)
 - Hoe ontwikkelen vaardigheden (lopen, springen, werpen, slaan, trappen, ...)

Specifiek gedeelte

5. Jaarplanning techniek
 - Jaarplan, maandplan, lesgeefrooster, logboek
 - Randwerking
 6. Stijlkenmerken
 - Verschil tussen de karatestijlen (goju, wado, shito en shotokan)
 7. Technische vorming gevorderde technieken
 - Verbeteren van technieken tot 1^e dan
 - Meer in detail in vergelijking met initiator (karate algemeen)
 8. Medische begeleiding
 - EHBO bij de belangrijkste karateblessures
 - Taping
 9. Methodiek en evaluatie van een lesopbouw
 - Principes van het lesgeven
 - Hoe lesgeven als er verschillende niveaus zijn
 - Wat is het verschil tussen een beginner, halfgevorderde en gevorderde
 10. Begeleiden van doelgroepen in karate
 - Motorische handicap, autisme, auditieve handicap, ADHD, epilepsi, diabetes, chronische rugpijn
 - Senioren
 11. Multimedia
 - Inzet van multimedia voor bewegingsanalyse
 12. Onderwijsvaardigheden deel 3
 13. Didactiek
 14. Stage
- } = lesgeven aan blauwe en bruine gordels

Niveau 2B: Trainer B

Doelstelling: begeleiden karateka's in competitie tot niveau nationaal

Uren: 83,5 uren = 41,5 uren theorie + 20 uren praktijk aan elkaar + 22 uren praktijk

Trefwoorden:

- Hoe verbeter ik uithouding, kracht, snelheid, ... i.f.v. karate
- Hoe plan ik de trainingen i.f.v. een doel
- Hoe geef ik competitiegericht les
- Hoe coach ik jongeren

Details:

Algemeen gedeelte

1. Fysiologie
 - Effecten van het lichaam als het sport
2. Sportpsychologie en coaching
 - Motivatie, spanning en angst, groepsdynamica
3. Trainingsmethodiek
 - Principes
 - Hoe uithouding, kracht, snelheid en lenigheid trainen
 - Wanneer train je wat

Specifiek gedeelte

4. Conditionele vorming
 - Hoe karateuithouding, -kracht, -snelheid en -lenigheid trainen
 - Wanneer train je wat in karate
5. Wedstrijdbegeleiding jeugd
6. Talentdetectie
 - Welke eigenschappen hebben karatetalenten?
7. Voeding van de wedstrijdkarateka
8. Onderwijsvaardigheden deel 4
 - Wat wordt verwacht in kata en kumite per niveau/leeftijd
9. Didactische oefeningen wedstrijdkarate
10. Didactische oefeningen conditionele vorming wedstrijdkarate
11. Stage competitiegericht lesgeven
12. Stage scouting op wedstrijden

Niveau 4: Trainer A

- ➔ Begeleiden van wedstrijdkarateka's op internationaal niveau + begeleiden van karateka's die zich voorbereiden op een dangraad
- ➔ Moet nog uitgewerkt worden indien er voldoende vraag is. De te behalen kennis- en vaardigheidscompetenties zijn heel hoog (er wordt een gerichte bevraging gedaan).

Meer weten?

Griet Bonamie

Griet@bonavie.be

0476 98 18 90