

Warming-up en cooling-down

Een goede les begint met een warming-up en eindigt met een cooling-down. Tijdens de warming-up en de cooling-down doe je de oefeningen van de les op een lagere intensiteit.

Opwarmen

Een warming-up moet aansluiten bij het vervolg van de les. Een les in CMK Kicks vraagt om een andere warming-up dan een CMK Grappling-les. Welke oefeningen in de warming-up worden gedaan, hangt dus af van het doel van de les. Toch kunnen we drie fases onderscheiden:

1. **Losdraaien:** Start met rotaties van de enkels, knieën, heupen, schouders en nek. In een les waarbij veel polsklemmen worden toegepast, voeg je hier rotaties van de pols aan toe.
2. **Opwarmen:** Tijdens het opwarmen zorg je dat de hartslag omhooggaat. Je bereidt het lichaam voor op aerobe activiteit. Het lichaam wordt warmer en de spieren krijgen via het bloed meer zuurstof. Je begint met het opwarmen van de grote spieren en werkt steeds specifieker naar de spiergroepen toe die tijdens het vervolg van de les gebruikt gaan worden.
3. **Stretchen:** De strekoefeningen moeten aansluiten bij het type les dat je geeft. Een CMK Kicks-les vraagt weer om andere oefeningen dan een CMK Locks-les.

Cluks

Eerder hebben we gesproken over het belang van kracht, snelheid en techniek in relatie tot de drie basisprincipes van hankimuye. Daarbij kwamen ook lenigheid en conditie om de hoek kijken. Sportwetenschappers hebben het dan over *cluks*. Het staat voor coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid.

In onze warming-up maken we vaak gebruik van plyometrische oefeningen om deze vijf facetten te verbeteren. Met plyometrische oefeningen kun je kracht, snelheid en explosiviteit kunt vergroten. De oefeningen vergen coördinatie en houden de spieren in vorm. Nu geldt ook dat een focus op techniek belangrijk is. Een oefening die technisch correct wordt uitgevoerd, geeft meer voordelen dan een halfslachtig uitgevoerde oefening. Voorbeelden van plyometrische oefeningen zijn; box jumps, jump squats, burpees, plyo push-ups (push up met een handklap), enz.

Afkoelen

De les wordt afgesloten met een cooling-down. Tijdens deze fase van de les doet je oefeningen lichte inspanning vereisen. Tijdens de warming-up gaat de intensiteit langzaam omhoog, tijdens de cooling-down gaat de intensiteit langzaam omlaag. Tijdens de cooling-down kun je statische strekoefeningen uitvoeren. Focus op spiergroepen die tijdens de les aan bod zijn gekomen.

Spel

Geef je les aan kinderen dan kun je de warming-up en cooling-down prima in spelvorm aanbieden. Zorg wel dat het spel aansluit bij de aangeboden les en dat het spel tijdens de warming-up juist toeneemt in intensiteit en tijdens de cooling-down afneemt. Maak het jezelf niet gemakkelijk door voor de zoveelste keer trefbal te laten spelen als hiermee geen doel gediend wordt.

Strekoefeningen

Stretchen houdt je spieren soepel en lenig. Er zijn verschillende manieren van stretchen, we nemen hier de methodes door voor hankimuye beoefenaars belangrijk zijn. In het algemeen kunnen we ook zeggen dat het lichaam erbij gebaat is om bewegingen in zo'n ruim mogelijk bereik uit te kunnen voeren. Lenigheid van de spieren is dan onmisbaar.

Dynamisch stretchen

Hankimuye is een sport waarbij je spieren continu in beweging zijn. Tijdens de warming-up wordt dynamisch stretchen toegepast, waarbij de spieren langzaam en gecontroleerd worden uitgerekt zonder het natuurlijke bereik te overschrijden. Deze oefeningen zijn bedoeld om lenig te blijven en het lichaam voor te bereiden op de les.

Statisch stretchen

Statisch stretchen houdt in dat je de spieren langere tijd in een gestrekte positie houdt. Dit type stretching is vooral geschikt voor de cooling-down en helpt om de lenigheid van de spieren te vergroten. Het vormt een goede afsluiting van de les en ondersteunt de dynamische strekoefeningen die tijdens de warming-up worden gedaan.

Er zijn verschillende methodes van statisch strekken:

- **Actief statisch strekken:** Je houdt een lichaamsdeel in een gestrekte houding zonder ondersteuning. Voorbeeld: Je gaat in een side kick-houding staan en houdt deze houding vast.
Actief statisch strekken relaxt de spieren, maar versterkt tegelijkertijd de spieren die het lichaamsdeel in positie houden.
- **Passief statisch strekken:** Het lichaamsdeel dat gestrekt wordt, wordt ondersteund of vastgehouden door een ander lichaamsdeel. Voorbeeld: Je zit met één been gestrekt vooruit en houdt de tenen van de voet vast met je handen. De strektechnieken zijn goed voor de cooling-down en geeft de spieren rust na een work-out.
- **Isometrisch strekken:** Bij de methode van statisch strekken, zet je eerst spanning op de spier die je wil strekken om deze daarna weer los te laten. Voorbeeld: Je zit met één been gestrekt vooruit. Je houdt je tenen vast en duwt deze van je af. Hierdoor ontstaat spanning in het been. Houd dit 7 tot 15 seconden vast, relax daarna 20 seconden en probeer 'dieper' in je stretch te zakken.
Met isometrisch strekken boek je sneller resultaat dan met actief of passief statisch strekken.

Gestructureerd lesgeven

Een goede les is een voorbereide les. Denk van tevoren na waar je les in gaat geven. Denk er ook over na hoe de verschillende lessen bij elkaar aansluiten. Het examenprogramma geeft enige houvast, maar je hebt als lesgever de vrijheid om je eigen lesprogramma te bepalen.

Standaard les

Een standaard les start met een warming-up en eindigt met een cooling-down. Tussen deze twee delen in heb je de tijd voor twee lesblokken waarin kennisoverdracht plaats vindt. Gebruik het eerste blok om iets nieuws te leren (instructie) en het tweede blok om te herhalen (training).

Thema

Deel de periode tussen twee examens op in thema's. Een thema duurt ongeveer een maand. In zo'n maand geef je in het eerste blok steeds les in technieken uit dezelfde categorie. Tijdens het tweede blok wordt getraind in oude stof waarmee de leerlingen al bekend zijn. Soms kan het andersom ook goed werken. Je herhaalt de nieuwe stof uit de vorige les in het eerste blok en geeft les in nieuwe stof tijdens het tweede blok. Houd er rekening mee het moeilijk is voor veel leerlingen om zo lang de aandacht bij de les te houden. Aan het einde van de les nieuwe stof aanbieden is niet verstandig.

Orde

In tegenstelling tot veel andere sporten verwachten men (met name de ouders) dat discipline een onderdeel is van de les. Discipline en streng optreden zijn echter niet automatisch aan elkaar verbonden. Je kunt ook gedisciplineerd lesgeven door dit uit te stralen in je houding, taalgebruik en structuur in je les. Wanneer je de lesstof zelf goed beheerst, kun je er zelfverzekerd in lesgeven. Leerlingen merken wanneer er rommelig wordt lesgegeven. Zorg dus dat je structuur aanbrengt in de lessen en op de manier waarop je nieuwe technieken aanbiedt. Dat wij gebruik maken van net taalgebruik spreekt voor zich.

Handhaven

En soms heb je gewoon te maken met een leerling wiens gedrag gecorrigeerd dient te worden. Als je hier moeite mee hebt, maak dan gebruik van een stappenplan.

1. Waarschuwen. Benoem waarom je de leerling waarschuwt en wat de consequenties zijn bij herhaling.
2. Wees consequent. Bij herhaling van het foute gedrag krijgt de leerling de straf waar in stap één voor gewaarschuwd is. Geef ook nu weer aan wat de consequenties zijn bij verdere herhaling.
3. Geef een passende straf. Een leerling die vandaag eigenlijk geen zin had om te komen, straf je niet met een time-out. Altijd terugvallen op een standaard straf (ga maar tien keer opdrukken!) werkt counter productief.
4. Ga na de les het gesprek aan met een leerling. Benoem zijn/haar gedrag. Oordeel niet, maar geef aan hoe jij je daarbij voelt. Geef aan wat je van de leerling verwacht. Controleer of de leerling begrijpt wat je hem/haar vertelt.