

Taekwondo in het onderwijs

Afstudeeronderzoek 2016-2017

Nigel Ras en Justin Ruissen

7-6-2017

Haagse Hogeschool

Faculteit gezondheid, voeding & sport

Opleiding docent lichamelijke opvoeding

Afstudeerprofiel: ontwikkelonderzoek

Afstudeeropdracht

Auteur: Nigel Ras en Justin Ruissen

Begeleider: Ger van Mossel en Emile van den Haak

Mei 2017

Inhoud

Samenvatting	3
Inleiding	4
Aanleiding	4
Taekwondo	4
Cijfers betreffende taekwondo en vechtsporten in het algemeen	5
Bewegingsonderwijs	6
Vechtsport in het onderwijs	7
De sociaal- emotionele ontwikkeling	8
Waarom taekwondo in het onderwijs?	8
Conclusie	10
Methode:	11
Opzet van lessenserie taekwondo tot uitvoering	11
Stap 0: Literatuuronderzoek	11
Stap 1: Productvoorstel	12
Stap 2: Themaplan	13
Stap 3: Lessenserie taekwondo	14
Stap 3A: Feedback van critical friends	14
Stap 3B: Reflectie op de gegeven lessen	15
Stap 3C: Interviews van observanten na afloop van de gegeven lessen	16
Stap 3D: Reflectie van geobserveerde lessen	16
Stap 3E: Vernieuwde versie + feedback	17
Resultaten:	18
Stap 0: literatuuronderzoek	18
Stap 1: Productvoorstel	18
Stap 2: Thema plan	19
Stap 3: lessenserie	22
Stap 3A: Feedback van critical friends	22
Stap 3B: Reflectie op de gegeven lessen	26
Stap 3C: Interviews van observanten na afloop van de gegeven lessen	26
Stap 3D: Reflectie van geobserveerde lessen	28
Stap 3E: Vernieuwde versie	28
Stap 3F: Feedback op vernieuwde versie	29
Discussie	30

Conclusie.....	33
Bibliografie	34
Bijlage 1, Stap 1: productvoorstel, Curriculaire spinnenweb.....	36
Bijlage 2, Stap 2: Themaplan taekwondo leerjaar 1 t/m 3.....	42
Themaplan.....	42
Themaplan aangepast	43
leerjaar 1.....	43
leerjaar 2.....	47
Leerjaar 3	51
Bijlage 3, stap 3: Lesplan leerjaar 1 t/m 3	60
Aangepaste lessenserie leerjaar 1 t/m 3.....	61
Lessenserie leerjaar 1	61
Lessenserie leerjaar 2	64
Lessenserie leerjaar 3	68
Feedback van critical friends	72
Reflectie op de gegeven lessen	79
Interviews van observanten na afloop van de gegeven lessen.....	83
Reflectie op geobserveerde lessen	86
Vernieuwde versie.....	87
Lessenreeks taekwondo	88
Inleiding	88
Lessenreeks leerjaar 1:	89
Handleiding leerjaar 1:	97
Lessenreeks leerjaar 2	103
Handleiding leerjaar 2:	111
Lessenreeks leerjaar 3:	113
Handleiding leerjaar 3:	121
Feedback op vernieuwde versie.....	122

Samenvatting

In de hedendaagse beweegcultuur is zelfverdediging een groeiende tak van sport. Ook taekwondo is een groeiende tak. Aan de hand van persoonlijke ervaringen is opgevallen dat taekwondo een positieve invloed kan hebben in het onderwijs op verschillende gebieden. Nu wordt er in het onderwijs weinig tot geen taekwondo aangeboden aan de leerlingen van het voortgezet onderwijs. Hier is literatuuronderzoek naar gedaan. Daaruit bleek dat er wel veel informatie over taekwondo beschikbaar is, maar de vertaalslag naar het onderwijs nog moet worden gemaakt.

Er is onderzocht hoe taekwondo binnen een veilig pedagogisch klimaat aangeboden kan worden in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Daarnaast is onderzocht of taekwondo een bijdrage kan leveren aan de persoonsvorming van leerlingen. Hiervoor is er een lessenserie taekwondo ontwikkeld voor de leerjaren 1,2 en 3 van het voortgezet onderwijs. Door middel van het geven van feedback hebben 18 critical friends geholpen met het ontwikkelen van deze lessenserie.

In het onderzoek zijn de lessen taekwondo getest. Hieruit bleek dat taekwondo veilig aangeboden kan worden en dat het een zeer geschikte sport is voor het onderwijs. Verder is er een eindproduct van de lessenserie ontwikkeld, waarvan docenten met of zonder kennis van taekwondo, gebruik kunnen maken. Ten slotte kan er geconcludeerd worden dat taekwondo de mogelijkheid geeft om een positieve bijdrage te leveren aan de persoonsvorming.

Inleiding

Aanleiding

In onze hedendaagse beweegcultuur is zelfverdediging een groeiende tak van sport. De bewegingscultuur is de wereld van sport en bewegen (Stegeman & Brouwer, 2011). Binnen de bewegingscultuur zijn sporten zoals boksen, karate en judo nu al jaren bekend. Maar er zijn steeds meer vechtsporten die een groei doormaken. Dit zijn sporten zoals MMA, Jiu Jitsu en taekwondo. Na persoonlijke ervaringen met het geven van taekwondo aan leraren en leerlingen is het opgevallen dat er winst is te behalen in het aanbieden van zelfverdediging in het onderwijs. Het bleek vooral dat veel mensen ervaring hebben met de sport karate, boksen of judo, maar niet met taekwondo. Na verschillende workshops taekwondo aangeboden te hebben, bleek dat er veel positieve reacties kwamen op deze sport. De vraag is hoe taekwondo toegepast kan worden in het onderwijs en welke invloed het aanbieden van taekwondo heeft op de leerlingen.

Taekwondo

Nu is taekwondo nog steeds voor veel mensen iets onbekends. Het is over het algemeen geen heel bekende sport. Taekwondo heeft veel raakvlakken met andere zelfverdedigingssporten. Het is een Koreaanse verdedigingssport en is in de jaren 1940-1950 ontstaan. Het echte ontstaan van taekwondo gaat veel verder terug. Het is door Song Duk-Ki als een verplicht onderdeel gemaakt voor de training van het Koreaanse leger. De betekenis van het woord taekwondo is “de weg van voet en vuist” (Thoutenhoofd, 1987). Taekwondo heeft veel raakvlakken met de basiselementen van karate en andere Chinese vechtsporten. De sport staat vooral bekend om explosieve trapacties. Taekwondo kan verdeeld worden in twee categorieën: lichamelijke en geestelijke training. Bij lichamelijke training gaat het vooral om beter worden in de technieken en in de sport zelf. Geestelijke training is vooral training op het sociaal-emotionele gebied (Pawlett & Pawlett, 2006). Hieronder valt respect hebben voor elkaar, discipline en leren omgaan met normen en waarden, het aangaan van relaties, leren verplaatsen in anderen en omgaan met anderen, conflicthantering en het vergroten van zelfvertrouwen en persoonlijke weerbaarheid. Je zou kunnen zeggen dat de sociaal-emotionele ontwikkeling het proces betreft waarbij kinderen fundamentele vaardigheden verwerven die bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een persoonlijke identiteit (SLO, 2016). Taekwondo is dus een goede sport voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen.

Cijfers betreffende taekwondo en vechtsporten in het algemeen

Om kinderen actief te laten participeren in de hedendaagse beweegcultuur is een breed aanbod van verschillende sporten wenselijk. Als kinderen met meer verschillende sporten in aanraking komen is er meer kans dat een sport aansluit bij hun deelnamemotief. Wel is het belangrijk dat er gekeken wordt of het realistisch is dat kinderen deze sport zullen gaan beoefenen. Een sport die weinig voorkomt zal minder snel beoefend worden dan een sport die je heel veel terugziet in de bewegingscultuur. Daarom is het belangrijk om cijfers te bekijken van de prevalentie van de sport en hoe groot de desbetreffende sport is.

Taekwondo is de afgelopen jaren gegroeid. De sport komt steeds vaker voor in onze bewegingscultuur. Het volgende onderzoek geeft inzicht in het percentage van deelname aan taekwondo in onze Nederlandse bewegingscultuur. In 2008 heeft het Sociaal en Cultureel Planbureau een sportrapportage uitgevoerd. Dit was in samenwerking met verschillende organisaties zoals CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) en NOC NSF. Hierbij hebben zij een onderzoek gedaan naar wie er aan sport doet, welke sporten er worden gedaan en binnen welke leeftijdsgroep een sport beoefend wordt. Hier is ook aangegeven welke etniciteit mensen hebben en hoeveel sporten ze beoefenen. Eén van die onderzoeken was gericht op de sportdeelname van de leeftijd 6-79 jaar. Hierbij is in percentages weergegeven hoeveel een bepaalde tak van sport wordt beoefend. Voor vechtsporten zijn de volgende gegevens bekend gemaakt.

- In 1979 deed 2% procent van de Nederlandse bevolking die een sport beoefent aan vechtsporten (Breedveld, Kamphuis, & Tiessen-Raaphorst, Rapportage Sport, 2008).
- In 1995 deed 3% procent van de Nederlandse bevolking die een sport beoefent aan vechtsporten (Breedveld, Kamphuis, & Tiessen-Raaphorst, Rapportage Sport, 2008).
- In 2003 deed 3% procent van de Nederlandse bevolking die een sport beoefent aan vechtsporten (Breedveld, Kamphuis, & Tiessen-Raaphorst, Rapportage Sport, 2008).
- In 2007 deed 4% procent van de Nederlandse bevolking die een sport beoefent aan vechtsporten (Breedveld, Kamphuis, & Tiessen-Raaphorst, Rapportage Sport, 2008).

Ook is het aantal verenigingen, waar vechtsporten worden aangeboden, gestegen de afgelopen jaren. Daarbij is ook het gemiddeld aantal leden per vereniging gestegen. De sportrapportage van 2014 geeft weer dat er 1350 verenigingen zijn waar vechtsporten gegeven worden. Er is een gemiddeld aantal van 77 leden per vereniging gemeten. De grootste binnensporten waren individuele zaalsport (met een totaal van 2.900 verenigingen) en team zaalsport (met een totaal van 2.720 verenigingen). Er is per vereniging een gemiddelde van 103 (bij individuele zaalsport) en 123 (team zaalsport) leden gemeten. Hierbij is zichtbaar gemaakt dat vechtsporten, de individuele zaalsporten, landelijk gezien een groot aantal verenigingen heeft (Tiessen-Raaphorst, 2014).

Ook de groei in het aantal verenigingen dat aangesloten is bij de Taekwondo Bond Nederland bewijst een groei van de sport. In 1990 waren er 149 verenigingen aangesloten bij de Taekwondo Bond Nederland. In 2004 was dit gegroeid met 15% en waren er 171 verenigingen aangesloten bij de Taekwondo Bond Nederland (Breedveld & Tiessen-Raaphorst, 2006).

Bewegingsonderwijs

Taekwondo is één van de verschijningsvormen van sport in de hedendaagse bewegingscultuur. Veel verschijningsvormen van onze bewegingscultuur komen terug in het bewegingsonderwijs. Kort gezegd leren leerlingen in het bewegingsonderwijs deel te nemen aan bewegingsactiviteiten. (Stegeman & Brouwer, 2011). Het bewegingsonderwijs is een vak dat de leerlingen wegwijs maakt in de bewegingscultuur. Het doel van het vak is de leerlingen bekwaam maken voor een zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (Stegeman & Brouwer, 2011). Je zou dus ook kunnen zeggen dat de leerlingen binnen het bewegingsonderwijs leren deel te nemen aan bewegingsactiviteiten, leren met anderen deel te nemen aan de bewegingssituaties en leren op eigen wijze met anderen deel te nemen aan bewegingssituaties (Berkel, 2010).

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (Brouwer & Houthoff, Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs, 2012) is zelfverdediging als volgt omschreven. Zelfverdediging wordt in het onderwijs in twee deelgebieden verdeeld. Dit zijn stoeispelen en trefspelen. De bewegingsuitdaging van trefspelen is het treffen van de ander en het weren of ontwijken van het treffen van de ander. Taekwondo valt onder het deelgebied trefspelen. Er is voornamelijk gekozen voor stoeispelen, omdat overal waar kinderen en ook volwassen elkaar ontmoeten regelmatig met elkaar gestoeid wordt. Dit kan alleen in een sfeer waar er een gelijk en wederzijds vertrouwen is. Deze vorm van schijngevechten of stoeien is een voorbeeld van een vertrouwensband.

Het basisdocument heeft de verdeling van de onderwijstijd schematisch weergegeven en uitgewerkt. Hierbij zijn alle activiteitengebieden en deelgebieden weergegeven. Ook is vermeld hoeveel uur er wordt besteed aan sporten, zoals atletiek en turnen en zelfverdediging. De eerste twee jaar van de onderbouw is de oriëntatieperiode. Vanaf het derde leerjaar begint de uitbouwperiode. In de oriëntatieperiode is weergegeven wat de leerlingen in de eerste twee jaar van de onderbouw aan activiteiten aangeboden krijgen. Zelfverdediging heeft 7 klokuren gekregen van de 95 klokuren. In de uitbouwperiode heeft zelfverdediging 12 uren gekregen van de 158. Dit is voor beide programma's 8 procent van het totale programma (Brouwer & Houthoff, 2012).

Vechtsport in het onderwijs

In het bewegingsonderwijs komen een aantal vechtsporten terug. Een aantal hiervan zijn ook beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (Brouwer & Houthoff, 2012). Denk hierbij aan trefboksen, schermen, karate do en judo. Er zijn een aantal vormen waarin verschillende vechtsporten voorkomen in het bewegingsonderwijs.

Ton de Raad, docent op de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding, heeft voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs een leerlingenkatern over zelfverdediging uitgebracht. In zijn boek “Zelfverdediging: hoe sta ik sterk?” heeft hij een lessenserie uitgewerkt voor jiu jitsu en karate. Dit was ontworpen als uitbouw voor basisvormen van judo, boksen en schermen waar de leerlingen al ervaring mee hadden. Er werden verschillende doelen gekoppeld aan deze lessenseries:

- Kennismaken met het wedstrijdelement van karate en jiu jitsu.
- Kennis maken met een demonstratie van karate en jiu jitsu.
- Verbeteren van zelfverdediging.
- Aanpassen aan de kwaliteit van de ander.

De lessenserie bestond uit zes lessen, waarbij er bij elke les een thema stond. De lessen zijn in de zes lessenserie uitgelegd met inhoudelijke instructies over de activiteiten en technieken. Daardoor kan elke docent dit toepassen in zijn of haar eigen lessen. Hierbij zijn de technieken uitgebeeld door afbeeldingen en tekst. Dit boek geeft docenten handvaten om zelfverdediging veilig en gestructureerd aan te bieden (Raad, 1998).

Er zijn nog andere vormen waarop stoei- en trefspelen worden aangeboden binnen het onderwijs. Er zijn bijvoorbeeld programma's waar stoei- en trefspelen gebruikt worden om een positieve bijdrage te leveren aan de sociaal-emotionele ontwikkeling bij kinderen. Eén van deze programma's is Rots en Water. Rots en Water is een programma binnen het onderwijs die kinderen sociaal vaardig en weerbaar maakt om zo een sociaal veilig klimaat te creëren (Ykema, Het Rots en Water perspectief, 2014) (Ykema, Rots en Water Basis oefeningen, 2015) (Ykema, Rots en Water praktijkboek, 2015). Deze lessen worden internationaal door meer dan 50.000 trainers wereldwijd gegeven op onder andere het primair onderwijs en voortgezet onderwijs. Deze Rots en Water training brengt een positieve bijdrage aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Hier worden vormen van vechtsporten voor gebruikt (Ykema, 2015).

De sociaal- emotionele ontwikkeling

Tevens moet er gekeken worden naar het kind. Een kind ontwikkelt zich op een aantal gebieden. Eén van die gebieden is de sociaal-emotionele ontwikkeling. Er zijn verschillende plekken waar het kind deze ontwikkeling doormaakt. Denk aan het gezin, in de buurt of op school (Verhulst, 2008). Sociaal-emotionele ontwikkeling op school is de ontwikkeling die een leerling doormaakt op het gebied van accepteren van autoriteit, presteren onder druk, samenwerken en nieuwe relaties aangaan. Het kind ontwikkelt een eigen identiteit te midden van anderen (Dietvorst & Velthoven).

De school is voor kinderen een belangrijke omgeving om te leren. Kinderen vergaren er kennis en vaardigheden. De school oefent een positieve invloed uit op de kwalificatie van leerlingen (Biesta, 2015). Niet alleen wat betreft het opdoen van kennis is de school van belang. Daarnaast is de school ook een belangrijke sociale context voor de leerlingen. Kinderen leren deel uit te maken van de samenleving, omgaan met verwachtingen van deze samenleving en zich in relatie tot anderen te vormen. Het onderwijs helpt kinderen met hun persoonsvorming. Dit houdt in dat leerlingen op een gepaste manier vorm leren geven aan hun emoties en rekening houden met de gevoelens, positie en belangen van de ander. Zo vormen ze een basis die bijdraagt aan hun latere sociale leven. Op school leren de leerlingen om samen te werken, om te gaan met spelregels, hun eigen mening te vormen en die van anderen te respecteren. De school draagt dus bij aan de vorming van zelfstandige volwassenen die maatschappelijk verantwoord kunnen handelen in de samenleving. De school oefent een positieve invloed uit op de socialisatie van leerlingen (Schnabel, 2006). Zo dus ook de gymlessen. Juist in de gymles moeten leerlingen leren samenwerken, omgaan met spelregels en anderen respecteren. Er moet samen worden gespeeld en samen worden gewerkt tijdens de lessen LO (Lichamelijke Opvoeding). Een goed voorbeeld dat laat zien dat de lessen LO een positieve invloed kunnen hebben op de persoonsvorming van leerlingen, is het al eerder genoemde Rots en Water programma. Door middel van vechtsporten wordt er gewerkt aan de bewustwording van eigen krachten en mogelijkheden, het vermogen om met andere mensen samen te spelen, samen te werken en samen te leven in een veranderende, multiculturele samenleving (Ykema, 2015).

Waarom taekwondo in het onderwijs?

Er zijn een aantal redenen waarom taekwondo terug dient te komen in het onderwijs. In de kerndoelen 53 tot 58, voor het bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs, is wettelijk bepaald dat leerlingen zich met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze moeten oriënteren op veel verschillende bewegingsactiviteiten uit gevarieerde gebieden van sport (Brouwer, Berkel, Mossel, & Swinkels, 2015) (Karakteristieken en Kerndoelen onderbouw voortgezet onderwijs, 2006). Door taekwondo aan te bieden op school wordt er een extra bijdrage geleverd aan deze oriëntatie. Leerlingen kunnen zich door een breder aanbod dus breder oriënteren.

Daarnaast kan gesteld worden dat taekwondo, wanneer gekeken wordt naar de gezondheid, een goede sport is om te beoefenen en daarom moeten leerlingen in het onderwijs kennis maken met deze sport. Uit een literatuuronderzoek bleek dat taekwondo een bijdrage levert aan de aerobische capaciteit, vetverlies en flexibiliteit. Er werden 23 onderzoeken gelezen en kritisch bekeken. Hieruit bleek dat taekwondo gebruikt kan worden om te werken aan de aerobische fitheid en flexibiliteit (Fong & Ng, 2011). Daarbij heeft taekwondo, buiten de sociaal-emotionele ontwikkeling, een positieve invloed op de lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Allereerst heeft taekwondo een positieve invloed op de statische balans van leerlingen. In Hongkong is een onderzoek gedaan naar de invloed van drie maanden taekwondo training op de sensorische organisatie (het zenuwstelsel) en het balansvermogen van kinderen met DCD (Developmental Coordination Disorder). Er deden 44 kinderen met DCD en 18 kinderen zonder DCD mee aan dit onderzoek. 21 kinderen met DCD ondergingen een dagelijks taekwondo programma voor drie maanden. De overige 23 kinderen met DCD en de 18 kinderen zonder DCD waren de controlegroep. Hieruit bleek dat taekwondo de sensorische organisaties (het zenuwstelsel) en het balansvermogen kan verbeteren (S.M., Fu, & Ng, 2012).

Vechtsporten, waar taekwondo deel van uitmaakt, hebben ook op sociaal gebied een positieve invloed op leerlingen. In Londen werd hier onderzoek naar gedaan. Tijdens dit onderzoek werd het Gentle Warrior Program, een programma om agressie bij kinderen te verminderen, geëvalueerd. Dit programma is gebaseerd op traditionele vechtsport. Dit programma had als doel agressief gedrag, pestgedrag en geweld op school te verminderen. Tijdens dit programma werd er onder andere les gegeven in vechtsporttechnieken. Het onderzoek werd uitgevoerd bij 254 kinderen uit de 3e, 4e en 5e klas. Uit dit onderzoek bleek dat jongens, na participatie in het Gentle Warrior Programma, minder agressief gedrag vertoonden en juist meer behulpzaam waren dan jongens die niet of nauwelijks aan dit programma hadden deelgenomen (Biggs, Nelson, & Vernberg, 2008).

Kortom, de redenen dat taekwondo onderdeel moet worden van het bewegingsonderwijs zijn dat leerlingen met een breder aanbod binnen de lessen LO zich ook breder kunnen oriënteren op het aanbod in de bewegingscultuur. Het sluit aan bij de kerndoelen van het bewegingsonderwijs voor het voortgezet onderwijs. Daarnaast draagt het beoefenen van taekwondo bij aan de aerobische capaciteit, vetverlies en flexibiliteit. Ook heeft taekwondo een positieve bijdrage aan de balans van kinderen. Daarbij heeft vechtsport, en dus taekwondo, een positieve invloed op sociaal gebied. Deze redenen maken dat taekwondo een goede sport is om aangeboden te worden gedurende de lessen LO.

Conclusie

Rapportagecijfers en het basisdocument van het voortgezet onderwijs tonen aan dat er procentueel gezien weinig zelfverdedigingslessen in het onderwijs worden aangeboden (Breedveld, Kamphuis, & Tiessen-Raaphorst, Rapportage Sport, 2008)(Tiessen-Raaphorst, 2014)(Breedveld & Tiessen-Raaphorst, 2006) (Brouwer & Houthoff, 2012). Toch hebben veel scholen in hun visie omschreven dat het onderwijs op de desbetreffende scholen erop gericht is het individuele kind klaar te stomen voor de maatschappij. De persoonsvorming is hierbij belangrijk. Er is bewezen dat zelfverdediging, en dus taekwondo, een positieve bijdrage levert aan de persoonsvorming en de sociaal-emotionele ontwikkeling bij leerlingen. Programma's zoals Rots en Water bewijzen dat vechtsporten, zoals boksen, jiu jitsu, karate, judo en taekwondo een positieve bijdrage leveren aan de persoonsvorming van leerlingen. Daarom wordt verwacht dat een groter aanbod van taekwondo in het onderwijs een positieve bijdrage levert aan de persoonsvorming van leerlingen. Ook het aanleren van de sport taekwondo is een doel op zich binnen het onderwijs. Daarom kan taekwondo zowel als doel en middel gebruikt worden in het onderwijs.

Aan de hand van bovengenoemde redenering luidt de onderzoeksvraag: Hoe kan taekwondo binnen een veilig pedagogisch klimaat worden aangeboden in het bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs en een bijdrage leveren aan de persoonsvorming?

Hierbij komen verschillende deelvragen aan de orde die ondersteuning bieden bij het beantwoorden van de hoofdvraag.

- Waartoe leren de leerlingen met taekwondo?
- Wat leren ze van taekwondo?
- Hoe kan taekwondo van invloed zijn op de groepsvorming?
- Hoe kan taekwondo aangeboden worden zodat het een bijdrage levert aan de persoonsvorming?

Methode:

De onderzoeksvraag luidde: Hoe kan taekwondo binnen een veilig pedagogisch klimaat worden aangeboden in het bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs en een bijdrage leveren aan de persoonsvorming? Hieronder is beschreven hoe de onderzoeksprocedure en de werkwijze eruit zagen.

Opzet van lessenserie taekwondo tot uitvoering

Bij het ontwerpen van de lessenserie taekwondo is te werk gegaan volgens het Cyclisch ontwerp onderzoek (Thijs & Akker, 2009). Er is stapsgewijs te werk gegaan om tot het eindproduct te komen. Het proces is onder te verdelen in verschillende stappen. Hieronder zijn de stappen uitgewerkt.

Stap 0: Literatuuronderzoek

Voordat er begonnen is met het ontwerpen van een lessenserie taekwondo, is er een literatuuronderzoek gedaan. Bij het literatuuronderzoek waren de volgende punten van belang.

- Bestaat er een lessenserie taekwondo binnen of buiten het onderwijs?
- Wat is er met de sport van taekwondo gedaan in het onderwijs?
- Is er iets gedaan met de persoonsvorming in het onderwijs?

Er zijn verscheidene bronnen geraadpleegd om informatie te vinden over bovenstaande vragen.

Literatuur:

Voor literatuur over taekwondo zijn er veel boeken gebruikt. Deze boeken zijn vooral gevonden in de bibliotheek van de Haagse Hogeschool. Er zijn boeken gezocht over verschijningsvormen van vechtsporten in het onderwijs. Ook boeken over taekwondo zijn geraadpleegd. Daarnaast zijn er ook boeken gezocht over de ontwikkeling van kinderen en specifiek over de persoonsvorming van kinderen.

Internetbronnen:

Op het internet is ook veel gezocht naar bronnen. Dit is de grootste informatiebron die gebruikt is bij het vinden van bronnen. Hierbij is gebruik gemaakt van Google Scholar, databanken en diverse websites, zoals de website van de KVLO en sportrapportagewebsites. Hier zijn verschillende wetenschappelijke artikelen gevonden over de relevantie van taekwondo in het onderwijs, cijfers over deelname aan taekwondo en verschillende verschijningsvormen van taekwondo in het

onderwijs. Ook zijn er bronnen geraadpleegd waarin beschreven staat wat persoonsvorming is en hoe kinderen zich ontwikkelen.

Experts:

Ten slotte is er gebruikt gemaakt van informatie die verkregen is van verscheidene experts. Deze experts worden beschreven als “critical friends”. Er is gesproken met experts op het gebied van het ontwerpen van lessenseries, vechtsport, taekwondo en het onderwijs.

Stap 1: Productvoorstel

Voor dit onderzoek en het ontwerpen van een lessenserie taekwondo zijn er drie modellen gebruikt, namelijk Curriculaire spinnenwebmodel (Thijs & Akker, 2009), Curriculaire verschijningsvormenschema/Bugt model (Thijs & Akker, 2009) en Cyclisch ontwerponderzoekmodel (Thijs & Akker, 2009). Aan de hand van deze drie modellen kon het product worden ontworpen en verantwoord. Deze bronnen gaven een duidelijk stappenplan om te komen tot het eindproduct. Hieronder een kort overzicht van alle modellen.

1. Curriculaire spinnenweb. In dit stuk is de visie op taekwondo verantwoord. Ook is hierin verantwoord hoe taekwondo aangeboden wordt in het onderwijs. Hierbij zijn bijvoorbeeld de leerdoelen en de lesinhoud beschreven. Daarnaast is hierin verantwoord hoe er tijdens deze lessenserie gekeken wordt naar toetsing, tijd, leeromgeving, en docentrollen (Thijs & Akker, 2009).
2. Cyclisch ontwerponderzoek. Hierbij is beschreven hoe er stapsgewijs te werk is gegaan bij het ontwerpen van de lessenserie. De stappen waren als volgt: productvoorstel, globale uitwerking van het product, gedeeltelijk in detail uitwerken van het product en volledige uitwerking van het product (Thijs & Akker, 2009).
3. Curriculaire verschijningsvormen. Hierin is het complete traject beschreven. Er is beschreven wat er werd gedaan, wat er werd geleerd en wat de leerlingen hebben ervaren (Thijs & Akker, 2009).

Gedurende de eerste stap van dit onderzoek is het productvoorstel ontworpen (zie bijlage 1). Dit productvoorstel is opgestuurd naar critical friends. Critical friends zijn experts op verschillende gebieden, zoals onderwijs, ontwerponderzoek en vechtsport. Deze critical friends zijn een aantal vragen gesteld over bijlage 1. De antwoorden gaven inzicht in verbeterpunten voor en de mening van experts over het product. De critical friends die aangesproken zijn, zijn de heer Van Mossel, docent aan de HALO en werkzaam bij de KVLO en naar de heer De Raad, docent Stoei- en trefspelen aan de HALO. Aan de heer Van Mossel werden de volgende vragen gesteld:

1. Wat vindt u van de verantwoording van de keuzes die zijn uitgewerkt in bijlage 1, het curriculaire spinnenweb?

2. Is de verantwoording van “waartoe leren zij” duidelijk en is dit haalbaar in 4 lessen?
3. Zijn er opvallende punten die nog moeten worden aangepast?

De heer De Raad werden de volgende vragen gesteld:

1. Wat vindt u van de keuzes van de doelstellingen van de lessenserie taekwondo?
2. Wat vindt u van de koppeling met een lessenserie taekwondo en de persoonsvorming van de leerlingen?

In de resultaten is dit verder uitgewerkt.

Stap 2: Themaplan

Om te komen tot een lessenserie taekwondo moest er eerst een themaplan ontwikkeld worden. De eerste stap in de ontwikkeling van het themaplan was het vinden van een geschikt schema. Nadat een geschikt schema gevonden was, is dit samen met het productvoorstel opgestuurd naar critical friends. Dit zijn de heer Van Mossel en de heer De Raad. De heer van Mossel is de volgende vraag gestuurd: moet bijlage 2 voor het productvoorstel helemaal ingevuld zijn of is dit voldoende?

De heer De Raad is over het schema de volgende vraag gesteld: wat vindt u van het format waarin de lessen gemaakt zullen worden? De feedback is te lezen in de resultaten en in Bijlage 2 - Stap 2: Themaplan taekwondo leerjaar 1 t/m 3.

Aan de hand van de feedback van de heer Van Mossel en de heer De Raad is het themaplan volledig uitgewerkt. Zo is de eerste versie van het themaplan voor leerjaar 1 ontstaan. Dit is wederom te lezen in bijlage 2 - stap 2: Themaplan taekwondo leerjaar 1 t/m 3.

Het compleet ingevulde themaplan is opgestuurd naar critical friends. Deze critical friends zijn eerst telefonisch benaderd. Er is vooral gezocht naar experts op het gebied van bewegingsonderwijs en taekwondo. Er is een vragenlijst meegestuurd met een aantal vragen over het themaplan. Deze vragenlijst is meegestuurd, zodat de feedback verkregen werd op die punten waar de feedback ook voor gezocht werd. Ook is er ruimte gelaten voor eigen feedback. Zo werden alle punten van feedback en de elementen die verbeterd moesten worden in beeld gebracht. De vragen die zijn gesteld zijn de volgende:

1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.
2. Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.
3. Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?

4. Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?
5. Overige op- of aanmerkingen.

Op het gebied van onderwijs zijn de volgende critical friends benaderd. Zij hebben de vragenlijst ingevuld en zodoende feedback gegeven op het themaplan.

- Allereerst Michael Groen. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Krimpen aan den IJssel.
- Ten tweede Sander Kalkman. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Krimpen aan den IJssel.
- Ten derde Kirsten Bleeker. Zij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Gouda.
- Ten vierde Ron Jansen. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Pijnakker.
- Ten vijfde Jelle Stolk. Hij is vierdejaars student aan de HALO in Den Haag. Daar is hij docent assistent Stoei- en trefspelen.

Op het gebied van taekwondo is Leonard Janga benaderd. Hij is HALO student van de verkorte leerroute en ex taekwondo topsporter. Hij heeft dezelfde vragenlijst ingevuld en zodoende feedback gegeven op het themaplan.

Stap 3: Lessenserie taekwondo

Aan de hand van het themaplan dat ontworpen is in de 2e stap is er een lessenserie gemaakt. Deze lessen zijn gegeven op een aantal scholen. De lessenserie bestond uit vier lessen per leerjaar. De lessen duurden 60 min. Critical friends, de docenten en observatoren hebben feedback gegeven op de lessen.

Stap 3A: Feedback van critical friends.

Om feedback te krijgen op de ontworpen lessenserie zijn er allereerst critical friends benaderd. Er is op dezelfde manier te werk gegaan als bij stap 2. De critical friends zijn eerst telefonisch benaderd. Er is vooral gezocht naar experts op het gebied van bewegingsonderwijs en taekwondo. Er is een vragenlijst meegestuurd met een aantal vragen over de lessenserie. Deze vragenlijst is meegestuurd, zodat feedback verkregen werd op die punten waar feedback voor gezocht werd. Ook is er ruimte gelaten voor eigen feedback. Zo kwamen alle punten van feedback en de elementen die verbeterd moesten worden in beeld. De vragen die zijn gesteld zijn de volgende:

1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.
2. Is er een duidelijke methodische opbouw qua methodiek in de lessen? Leg uit.
3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit.

4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven?
5. Wat vind je dat er nog ontbreekt aan het lesplan? Wat had je er nog graag bij gezien?
6. Overige op- of aanmerkingen.

Op het gebied van onderwijs zijn de volgende critical friends benaderd. Zij hebben de vragenlijst ingevuld en zodoende feedback gegeven op de lessenserie.

- Allereerst Michael Groen. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Krimpen aan den IJssel.
- Ten tweede Sander Kalkman. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Krimpen aan den IJssel.
- Ten derde Kirsten Bleeker. Zij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Gouda.
- Ten vierde Ron Jansen. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Pijnakker.
- Ten vijfde Jelle Stolk. Hij is vierdejaars student aan de HALO in Den Haag. Daar is hij docent assistent Stoei- en trefspelen.
- Ten zesde Gerardus Riksman. Hij is docent op het Albeda college Sport en bewegen. Daarnaast beoefent hij ook de sport taekwondo.
- Ten zevende Jaco Offermans. Hij is groepsleerkracht in de bovenbouw van het primair onderwijs. Daarnaast is hij Personal Coach op het gebied van persoonsvorming. Ook is hij “Pestcoach” op basisscholen.

Op het gebied van taekwondo zijn de volgende critical friends benaderd. Ook zij hebben dezelfde vragenlijst ingevuld en zodoende feedback gegeven op het themaplan.

- Allereerst Shivaro Haselhoef. Hij is topsporter taekwondo en student te Amsterdam, waar hij International Sport and Business Management studeert.
- Ten tweede Leonard Janga, HALO student van de verkorte leerroute, ex taekwondo topsporter.
- Ten derde Iwan Sleenwenhoek. Hij is 2e DAN ITF, taekwondo trainer te Krimpen aan den IJssel en voormalig bondstrainer van ITF Royal Dutch.

Stap 3B: Reflectie op de gegeven lessen.

Daarnaast werden de lessen gegeven op The International School of The Hague. Op deze school zitten leerlingen met veel verschillende etnische achtergronden. Er zijn 75 verschillende etnische achtergronden te vinden onder de leerlingen. Door het grote aantal etnische achtergronden zijn er dus ook veel verschillende culturen onder de leerlingen. Deze culturen hebben soms ook

verschillende normen en waarden. Over het algemeen hebben de leerlingen veel respect voor de docent en werknemers. Het gemiddelde niveau van de motorische vaardigheden ligt erg hoog. Over het algemeen zijn de leerlingen erg bewegingsvaardig. De leerlingen pakken snel de tactiek en techniek van een sport op. In de lessen heerst een veilig pedagogisch klimaat waarbij alle leerlingen veilig kunnen sporten. De focus van de lessenserie lag op de onderbouw. De lessen zijn gegeven aan leerlingen uit het 1e, 2e en 3e leerjaar van de havo/vwo. Alle leerlingen hadden de leeftijd van 13 tot 15 jaar. In elke klas zaten ongeveer 20 tot 25 leerlingen. De lessen werden verzorgd door Nigel Ras. De lessen zijn gegeven gedurende de reguliere schooluren, tijdens de lessen LO. De lessenseries hadden verschillende thema's en niveaus per leerjaar.

Als feedback op de lessen heeft Nigel Ras, de lesgever, een reflectie geschreven van de lessen. Er zijn gedurende de lessen videobeelden opgenomen. Deze zijn gebruikt bij het reflecteren op de lessen.

Stap 3C: Interviews van observanten na afloop van de gegeven lessen.

Gedurende deze lessen zijn er observaties gedaan door verschillende docenten van The International School of The Hague. De docenten die geobserveerd hebben tijdens de lessen taekwondo hebben feedback gegeven op deze lessen. Deze feedback is verkregen door middel van een interview die afgenomen is bij de docenten. Tijdens het interview werden de volgende vragen gesteld:

1. Wat vind je van de lessenserie taekwondo?
2. Wat zou je anders doen aan de lessenserie van taekwondo?
3. Wat is er opgevallen bij de leerlingen tijdens de lessen?
4. Is er iets opgevallen met betrekking tot de persoonsvorming van de leerlingen? Is er een gedragsverandering?
5. Is er een verschil gemaakt met de vier gegeven lessen of is de tijdsduur niet lang genoeg?
6. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Leg uit.
7. Vind je taekwondo een geschikte sport voor het onderwijs?

Stap 3D: Reflectie van geobserveerde lessen.

Op The International School of The Hague is de lessenserie ook buiten schooltijd gegeven. Dit in de vorm van buitenschoolse activiteiten. De leerlingen konden zich zelfstandig inschrijven om deze lessenserie te volgen. Ze volgden deze lessen dus op eigen initiatief. Acht leerlingen schreven zich hiervoor in. De leerlingen zaten allemaal in de leerjaren 1, 2 of 3. Deze lessen zijn gegeven door Nigel Ras. Tijdens een van deze lessen is er geobserveerd door Justin Ruissen.

Stap 3E: Vernieuwde versie + feedback

Aan de hand van de resultaten van stap 2 en 3 A t/m D is de lessenserie herzien. Door de feedback van de observatoren, lesgevers en critical friends zijn een aantal veranderingen doorgevoerd en is er uiteindelijk een vernieuwde versie van de lessenserie geschreven. Deze vernieuwde versie is voorgelegd aan Jelle Stolk.

Resultaten:

Stap 0: literatuuronderzoek

Voordat begonnen is met het ontwerpen van een lessenserie taekwondo, is literatuuronderzoek gedaan. Bij het literatuuronderzoek waren de volgende punten van belang:

- Bestaat er een lessenserie van taekwondo in of buiten het onderwijs?
- Wat is er met de sport van taekwondo gedaan in het onderwijs?
- Is er iets gedaan met de persoonsvorming in het onderwijs?

Zoals beschreven in de methode zijn een aantal verschillende informatiebronnen geraadpleegd. Er is gezocht in de bibliotheek naar boeken over verschillende relevante onderwerpen. Ook is gebruik gemaakt van “critical friends” die, vaak mondeling, geholpen hebben. Ook is het internet een veel gebruikte bron geweest.

Verscheidene boeken en artikelen zijn geraadpleegd. Vooral werd gezocht naar vormen waarin taekwondo voorkomt in het onderwijs. De gevonden boeken en artikelen bevatten veel informatie over taekwondo, maar waren nog niet geschikt voor het onderwijs. Het waren nog geen lessenserie of beschreven activiteiten, die in het onderwijs gegeven konden worden. Een vertaalslag naar het onderwijs was nodig, zodat de informatie gebruikt kon worden om taekwondo aan te bieden.

Boeken, zoals het basisdocument, waren een belangrijke bron voor dit onderzoek. In het basisdocument zijn activiteiten vertaald naar het onderwijs. In het basisdocument was geen lessenserie van taekwondo aanwezig, maar wel van karate en boksen (Brouwer & Houthoff, Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voorgezet onderwijs, 2012).

Stap 1: Productvoorstel

Om het productvoorstel van feedback te voorzien zijn er critical friends geraadpleegd. Er zijn mails gestuurd naar de heer Van Mossel, docent aan de HALO en werkzaam bij de KVLO, en naar de heer De Raad, docent stoei- en trefspelen aan de HALO. Deze critical friends zijn een aantal vragen gesteld over het productvoorstel. Zie hiervoor bijlagen 1.

Aan de heer Van Mossel werden de volgende vragen gesteld:

1. Wat vindt u van de verantwoording van onze keuzes die wij hebben uitgewerkt in bijlage 1, het curriculaire spinnenweb?
2. Is onze verantwoording van “waartoe leren zijn” duidelijk en is dit haalbaar in 4 lessen?
3. Welke opvallende punten moeten wij nog aanpassen?

Als reactie gaf de heer Mossel ons het volgende antwoord: “In de bijlage 1 zijn feedbackpunten toegevoegd. Het is in eerste instantie niet duidelijk waar bijlage 1 naar verwijst. Hier moet een

duidelijke verwijzing in komen waar deze bijlage bij hoort. Er mag niet gezegd worden dat wij iets gedaan hebben. In bijlage 1 is het tevens niet duidelijk wat verstaan wordt onder persoonsvorming. Dit moet concreter worden uitgewerkt. Het beschreven gedeelte over taekwondo als doel en als middel is verwarrend. Taekwondo als doel en als middel worden door elkaar gehaald. In bijlage 1 wordt beschreven dat de lessen docentgestuurd zijn. Deze zijn, door leskaarten en videobeelden, niet geheel docentgestuurd. Daarbij moet worden of er ruimte is voor niveaudifferentiatie en keuzedifferentiatie. In het stukje “beoordelen” is alleen gekeken naar het geven van cijfers. Naast het geven van cijfers is er wel degelijk ruimte voor formatief te evalueren.

1. Wat vindt u van de keuzes van onze doelstellingen met onze lessenserie taekwondo?
2. Wat vindt u van de koppeling met een lessenserie taekwondo en de persoonsvorming van de leerlingen?

Als reactie gaf de heer De Raad het volgende antwoord : “ Het format, waarin de lessen gemaakt gaan worden, ziet er goed uit. De bewegingsactiviteit staat grofweg benoemd. Ook wordt de beweegactiviteit vertaald naar het leerling niveau. Dit is goed. Ook is de rol van de docent duidelijk beschreven. De keuzes van de doelstellingen van de lessenserie zijn prima gekozen. Ook is de koppeling met een lessenserie taekwondo en de persoon vorming een goede keus. Dit is namelijk waar het om draait.”

Stap 2: Thema plan

Zoals in de methode beschreven, is een format opgezocht, die gebruikt kon worden voor het ontwikkelen van het themaplan van de lessenserie taekwondo. Dit format is opgestuurd naar de heer Van Mossel, docent aan de HALO en werkzaam bij de KVLO en aan de heer De Raad, docent stoei- en trefspelen aan de HALO, om zo feedback te krijgen over dit format.

De heer van mossel werd de volgende vraag gesteld:

Voor bijlage 2, het themaplan, is bij de reactie van de heer Van Mossel een dummy bijgevoegd.

“Hierin zijn auteursaanwijzingen voor het schrijven van les katernen beschreven. Dit kan gebruikt worden voor de uitwerking van bijlage 2. Daarbij moet voor het eerste **productvoorstel** de leerlijn veel verder uitgewerkt worden. Hoe het nu uitgewerkt is, is het nog niet voldoende”, was het commentaar van de heer Van Mossel op Themaplan.

De heer De Raad werden de volgende vragen gesteld:

Wat vindt u van het format waarin wij onze lessen willen maken? “Het format is goed te gebruiken”, aldus het commentaar van de heer De Raad.

Na het schrijven van het themaplan zijn andere critical friends geraadpleegd. Zie voor dit thema plan en de uitwerking daarvan bijlage 2, stap 2: Themaplan taekwondo leerjaar 1 t/m 3. Deze experts op het gebied van onderwijs, persoonsvorming en/of taekwondo hebben feedback gegeven op het

uitgewerkte themaplan. De volgende vragen zijn hun voorgelegd om richting te geven aan de feedback:

1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.
2. Sluiten de thema's, die per les aan bod komen, aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.
3. Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?
4. Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan. Wat had je er nog graag bij zien staan.
5. Overige op- of aanmerkingen.

Michael Groen, vakdocent lichamelijke opvoeding te Krimpen aan den IJssel, heeft aan de hand van de vragenlijst feedback gegeven op het themaplan. "Het is nog niet duidelijk dat de persoonsvorming centraal staat. Er staat wel dat er gebogen moet worden, maar waarom is niet duidelijk. De thema's sluiten aan bij de doelen van de lessen, maar maak de doelen SMART. De thema's en de activiteiten moeten verder worden uitgeschreven. Het is voor iemand zonder kennis van taekwondo lastig om te begrijpen hoe de lessen gegeven moeten worden. Schrijf de opdrachten specifieker uit."

Sander Kalkman, vakdocent lichamelijke opvoeding te Krimpen aan den IJssel, gaf aan de hand van de vragenlijst de volgende feedback: "Het is duidelijk dat de persoonsvorming een centrale plek heeft tijdens jullie lessen. Zeker in het begin van de lessenserie is dit erg belangrijk. De thema's komen goed over met de doelen in de lessen. De lesdoelen en thema's zijn goed op elkaar afgestemd. De focus ligt op datgene wat in de les behandeld wordt. . Er is een goede opbouw van makkelijk naar moeilijk en het themaplan is concreet en duidelijk uitgewerkt."

Kirsten Bleeker, vakdocent lichamelijke opvoeding te Gouda, gaf aan de hand van de vragenlijst de volgende feedback: "In het themaplan komt niet duidelijk naar voren dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in de lessenserie. De nadruk ligt nu op de vaardigheden en de technieken. Alleen bij les 1 is de buiging en het aanpassen aan elkaar genoemd. Verder komt niet naar voren wat de leerlingen leren met betrekking tot de persoonsvorming. De thema's, die aan bod komen per les, sluiten aan bij de lesdoelen. Het themaplan is op het gebied van thema, activiteiten en de lesdoelen concreet genoeg omschreven. In dit themaplan mist een warming-up en spelvormen, waarbij de leerling kennis maken met taekwondo. Er moet meer gezocht worden naar oefeningen, waarbij de persoonsvorming centraal staat."

Ron Jansen heeft ook aan de hand van de vragenlijst feedback gegeven. Hij is vakdocent lichamelijke opvoeding te Pijnakker. De feedback die hij gaf was als volgt: "Het is niet duidelijk dat de

persoonsvorming een centrale plek heeft. Wat mij betreft heeft elke gymles een belangrijk persoonsvormend doel. Wil je dit duidelijker maken en het een centralere rol geven, dan moet je het explicieter in de lesdoelen zetten. De thema's van de lessen sluiten aan bij de lesdoelen van de lessen. Het geheel van het themaplan is duidelijk en concreet. Toch is het wat te bondig. Iemand zonder extra informatie moet de lessen ook kunnen geven. Onderdelen waar onduidelijkheid over zou kunnen bestaan, zou je bijvoorbeeld kunnen verduidelijken door middel van voetnoten. Kortom; het thema plan zou explicieter gemaakt kunnen worden. Desnoods met extra tekst om het kort uit te leggen." Ook gaf Ron Jansen nog extra tips over ons lessenserie:

- Het zou prettiger lezen als de tabel van het themaplan wat netter is uitgelijnd.
- Als bepaalde accenten gelegd worden in de les, zou je een inleidende tekst kunnen toevoegen.
- "De leerlingen kunnen bewegen uit de bewegingsbaan" is voor een leek een verwarrende zin. "Bewegingsbaan" is misschien te vervangen voor "aanvalslijn"?

Ook Jelle Stolk, vierdejaars student aan de HALO te Den Haag waar hij docent assistent stoei- en trefspelen is, gaf aan de hand van de vragenlijst de volgende feedback: "Het praatje van de docent draagt vooral bij aan de vorming van de leerlingen. Dit praatje is o.a. bepalend voor hoe de leerlingen de rest van de les meedoen. Doordat het themaplan goed verwoord is, schept dit duidelijkheid om te begrijpen hoe de les gegeven dient te worden. De kolom van persoonsvorming kan beter weggelaten worden. Deze is bijna leeg. Bij het thema kan dan beter verwoord worden dat er aan de persoonsvorming gewerkt wordt én dat dit het belangrijkste is. Er wordt in het themaplan en in de lessen veel aandacht besteed aan het aanleren en scholing van de sport. Pas aan het einde van les 3 komt hier verandering in. Ik zou graag zien dat er eerder wat anders gedaan wordt dan een gesloten afspraak, waarbij er 1 aanvaller en 1 verdediger is.

Leonard Janga, Halo student van de verkorte leerroute, ex- taekwondo topsporter, gaf aan de hand van de vragenlijst de volgende feedback op het themaplan: "Er is een duidelijke opbouw in het themaplan, wat betreft de persoonsvorming. Van op een trapkussen trappen naar op elkaar de technieken uitvoeren.. Hierbij moeten de aanvallers rekening houden met de verdedigers. Dit accent is duidelijk. De thema's sluiten aan bij de lesdoelen. Het themaplan is duidelijk voor een docent LO om ermee aan de slag te gaan." Een aantal opmerkingen die gegeven werden zijn:

- Waarom wordt in les 2 de stoottechniek behandeld? Deze techniek komt in het taekwondo weinig voor. Waarom niet meer de focus op het trappen?
- De stoottechniek vanuit bokshouding is anders dan een stoottechniek vanuit de taekwondo houding. Hoe wordt dit aangeleerd?

Aan de hand van de bovenstaande feedback is de ontwikkeling van de lessenserie taekwondo verder gegaan. De volgende punten kwamen over het algemeen naar voren:

- De thema's van de lessen sluiten goed aan bij de beschreven lesdoelen.
- De doelen moeten SMART geformuleerd worden.
- De activiteiten moeten duidelijker worden uitgeschreven, zodat ook docenten zonder kennis van taekwondo de lessen kunnen geven.
- Het is nog niet duidelijk dat de persoonsvorming centraal staat in de lessenserie. Dit moet duidelijker en specifieker worden beschreven.
- Bij elke les mist een warming- up. Dit moet toegevoegd worden, omdat dit een essentieel onderdeel is van de lessen.

Deze feedback punten zijn verwerkt in de lessenserie. De feedback is samengevoegd met de feedback uit stap 3. Al deze punten samen hebben geleid tot de ontwikkeling van een vernieuwde lessenserie. Deze lessenserie is beschreven in bijlage 3, stap 3: lesplan leerjaar 1 t/m 3.

Stap 3: lessenserie

Stap 3A: Feedback van critical friends.

Tijdens deze fase in het ontwikkelproces waren de volgende stappen nodig om de lessenserie nog beter te ontwikkelen. In de eerste plaats is de lessenserie, wat ontwikkeld en geschreven is naar aanleiding van het themaplan, opgestuurd naar critical friends. Dit zijn grotendeels dezelfde critical friends die geraadpleegd zijn over het themaplan in stap 2. Er is een vragenlijst opgesteld met betrekking tot de lessenserie, om zo doelgerichte feedback te krijgen. Hieronder zijn de reacties uitgewerkt en samengevat. Op het gebied van bewegingsonderwijs zijn een achttal critical friends benaderd.

Michael Groen, vakdocent lichamelijke opvoeding te Krimpen aan den IJssel, heeft het volgende opgemerkt. "Probeer professionele taal te gebruiken. Dus bijvoorbeeld geen "meppen". Verder is het wel duidelijk. De opbouw is duidelijk, hoewel sommige oefeningen lang zijn. 20 minuten trappen op een kussen, is hier een voorbeeld van. De leeractiviteiten sluiten aan bij de doelen in de lessen maar maak de doelen ook SMART. Omschrijf de technische oefeningen. Iemand zonder kennis van taekwondo zou de lessen zo niet kunnen geven. Probeer ook meer spelelementen toe te voegen in de lessen. Het merendeel is nu relatief statisch qua oefeningen".

Ook Sander Kalkman heeft een terugkoppeling gegeven aan de hand van de vragenlijst. Hij is vakdocent lichamelijke opvoeding te Krimpen aan den IJssel. Hij heeft de volgende feedback gegeven: "Het is duidelijk. Bij taekwondo hoort respect voor elkaar en discipline er gewoon bij. Goed

dat hier aandacht aan wordt besteed. Ook bevatten de lessen een duidelijke methodiek. De leeractiviteiten sluiten aan bij de doelen van de lessen. Voor mij, als docent LO, is het duidelijk wat er moet gebeuren tijdens de lessen en wat er wordt aangeboden”.

Kirsten Bleeker, vakdocent lichamelijke opvoeding te Gouda, heeft de volgende reactie gegeven op de lessenserie: “Het is een duidelijke opbouw dat hier beschreven staat. Het begint met kennismaken en door logische stappen opgebouwd naar sparren. In de lessenserie worden de lesdoelen niet genoemd. Wel sluiten de activiteiten in de lessen aan bij de doelen die gesteld worden in het themaplan. De lessenserie is goed te gebruiken door docenten die bekend zijn met de technieken, terminologie en de sport zelf. Voor docenten die in taekwondo wat minder thuis zijn, zou een uitgebreidere versie handiger zijn. Ik mis de differentiatiemogelijkheden binnen de oefenstof. Ook mis ik spelvormen. De stof is nu erg droog beschreven. Het is handig om onder het kopje “ docent”, de aandachtspunten van de motoriek en de persoonsvorming bij elkaar te zetten.” Andere opmerkingen die Kirsten Bleeker bij de lessenserie plaatste, waren:

- Bij les 2 onderdeel 1 zou het mooier zijn als het positief wordt geformuleerd. Wat wil je dat de leerlingen wel doen en niet wat ze niet mogen doen. Daarnaast is de vraag wat de taak is van de coachende leerling?
- Er is veel tijd ingedeeld per oefening. 10 tot 20 minuten voor één oefening is wel erg lang. Voeg wat toe aan de oefening in de vorm van een uitbouw of maak de oefening gevarieerder.

Ron Jansen, vakdocent lichamelijke opvoeding te Pijnakker heeft de lessenserie kritisch bekeken. Zijn commentaar luidt: “Het is niet duidelijk dat de persoonsvorming een centrale plek heeft, als gekeken wordt naar de gekozen vormen. De opbouw qua methodiek is duidelijk. Er wordt gebruik gemaakt van de deel, deel, totaal methode. Een verantwoording van gemaakte keuzes zou wenselijk zijn. De lesinhoud is niet duidelijk genoeg om deze daadwerkelijk te kunnen geven. Veel docenten LO hebben weinig verstand van taekwondo. Houd hier rekening mee. Lesbrieven van technieken of filmpjes, die gedurende de lessen geprojecteerd kunnen worden, zijn hierbij belangrijk. Verder ontbreekt een korte inleidende tekst over de lessenserie, met daarin een verantwoording van de gemaakte keuzes. Ook komt veiligheid te weinig aan de orde. Bij deze sport moeten de do’s en don’ts goed worden uitgelegd. Ook een beoordelingsinstrument mist in de serie. Hoe wordt er beoordeeld? De beoordeling gebeurt, is van toegevoegde waarde, om zo de duidelijkheid voor de docent te vergroten.

Jelle Stolk is vierdejaars student aan de HALO te Den Haag. Daar is hij docent assistent stoei- en trefspelen. Ook hij geeft zijn mening op de lessenserie taekwondo aan de hand van de vragenlijst:

“Het is duidelijk terug te zien dat door de gekozen vormen de persoonsvorming centraal staat. Dit is te zien aan de spelletjes die terugkomen in de lessenserie. Hiermee test je of leerlingen bekwaam zijn. Ook de inleidende woorden van de docent zijn zeer bepalend. De methodische opbouw is duidelijk aanwezig en de leeractiviteiten sluiten goed aan bij de doelen van de lessen. Voor een geoefende taekwondoka is het duidelijk omschreven wat er moet gebeuren. Voor een onervaren docent is dit onmogelijk zonder voorkennis. Wat is bijvoorbeeld een roundhouse kick? Docenten zonder taekwondo ervaring kunnen deze lessen niet geven als ze zelf de technieken niet weten.”

Overige opmerkingen die Jelle Stolk plaatsten waren:

- Ik zou hoofdtikkertje spelen in plaats van schoudertikkertje. Dit is een perfecte variant om de leerlingen te testen of ze al klaar zijn om verder te gaan binnen een trefspel.
- Een correcte spelling straalt meer professionaliteit uit.

Gerardus Riksman is docent op het Albada college sport en bewegen. Daarnaast beoefent hij ook de sport taekwondo. Gerardus Riksman heeft kritisch gekeken naar de lessenserie en gaf de volgende tips:

- Gebruik voor de benamingen van de technieken de Nederlandse benamingen. Ook mist de zijwaartse trap.
- Bij persoonsvorming missen de volgende punten: Hygiëne en etiketten. Het gaat bij taekwondo om de controle van de beweging en discipline.
- Er zijn geen verwijzingen naar de Tuls. Zeker in de beginfase van het taekwondo is dat erg belangrijk.
- Voeg plaatjes toe ter verduidelijking van de technieken.
- Het onderdeel stretching/rekken komt nauwelijks terug. Dit is toch erg belangrijk, omdat bij taekwondo een hoge traptechniek gestimuleerd wordt.
- Maak een koppeling naar het zogenaamde modelsparring of “pre arranged sparring”. Hierbij worden studenten aangezet om middels een afgesproken aanvalstechniek een verdedigingstechniek uit te voeren. Zo ontstaat een soort van rollenspel, waarbij studenten getriggerd worden om zelf een “schijngevecht” op te zetten.
- Ik mis ook het onderdeel “Hosinsul” of te wel het onderdeel zelfverdediging. Zowel zonder als met (nep)wapens, zoals stok, mes etc. Dit kun je toevoegen als kern (deel) van een les.

Jaco Offermans heeft de lessenserie bekeken en het voorzien van feedback. De heer Offermans is groepsleerkracht in de bovenbouw van het primair onderwijs. Daarnaast is hij personal coach op het gebied van persoonsvorming. Ook is hij “pestcoach” op basisscholen. Dit maakt dat hij een expert is

op het gebied van persoonsvorming. De heer Offermans gaf samengevat de volgende feedback: “Er is een stapsgewijze opbouw. Met weinig woorden geven jullie de kern van de les weer. Dit is misschien een te kernachtige weergave. Het is afhankelijk van de kennis van de docent of hij/zij de les kan geven. Er zouden foto’s bij kunnen ter ondersteuning. De persoonsvorming is nog niet het hoofdthema. In het themaplan moet er meer gezegd worden over deze brede persoonlijkheidsbedoelingen. De tips die nu in de lessenserie staan zijn vooral technische tips. Denk na over het volgende:

- Hoe toon je respect voor elkaar? Wat zeg je dan? Wat doe je dan? Wat zeg/doe je juist niet.
- Als je rekening houdt met elkaars kwaliteiten, waar moet een leerling dan op letten.
- Hoe geven ze hun grenzen aan? Wat zeg je dan of welk teken geef je dan?
- Zou je doorzettingsvermogen terug kunnen laten komen?
- Incasseringsvermogen, omgaan met verlies, maar ook met winst om patsergedrag te voorkomen.

Op het gebied van taekwondo zijn de volgende critical friends benaderd. Ook zij hebben dezelfde vragenlijst ingevuld en zodoende feedback gegeven op het themaplan.

Shivaro Haselhoef is topsporter taekwondo en student in Amsterdam. Zijn commentaar: “Qua methodiek is er een duidelijke opbouw in de lessen aanwezig. Daarbij sluiten de activiteiten aan bij het doel in de lessen. De lessen zijn duidelijk als je verstand van taekwondo hebt. De lessen moeten concreter en duidelijker worden uitgewerkt, zodat ook leken in het taekwondo de lessen kunnen geven. Verder ontbreken er nog afbeeldingen van de taekwondo technieken.”

Iwan Sleenwenhoek heeft de lessenserie bekeken. Hij is 2e DAN ITF, taekwondo trainer te Krimpen aan den IJssel en voormalig bondstrainer van ITF Royal Dutch. Hij gaf de volgende opmerkingen: “Bij de lessen taekwondo is het gebruikelijk om de leraar te groeten bij aanvang van de les. Daarna wordt er gezamenlijk gegroet. Bij de eerste les zou ik beginnen met het aanleren van een gevechtshouding. Een basisstand is de L stand. Dit is een korte stand en een van de eerste basisstanden in het taekwondo. De front kick is vanuit hier het makkelijkst aan te leren. Bij het aanleren van de frontale stoot is het belangrijk dat ze eerste de juiste stand kunnen.”

Ook heeft Leonard Janga, HALO student en ex- taekwondo topsporter, als volgt feedback gegeven: “Is het qua methodiek niet beter om eerst te beginnen met een stoottechniek en te leren hoe ze moeten blokken en dan pas een traptechniek? En niet, zoals nu beschreven staat; eerst trappen, dan stoten en blokken? Verder sluiten de leeractiviteiten goed aan bij het doel in de lessen. Het is ook goed dat er reguleringsdoelen worden gesteld. De scheidsrechter en het handhaven van de veiligheid

worden geïntroduceerd. De lessenserie is duidelijk geschreven. Ik zou het als docent zo kunnen uitvoeren.”

Stap 3B: Reflectie op de gegeven lessen.

De tweede fase binnen deze stap in het ontwikkelproces is dat de lessen, aan de hand van de lessenserie, daadwerkelijk gegeven zijn. De lessen zijn gegeven op the International School of The Hague. Nigel Ras heeft deze lessen gegeven aan verschillende doelgroepen binnen de school. De omschrijving van de doelgroep is verder uitgewerkt in de methode. Tijdens deze lessen observeerde een aantal docenten en studenten. De observanten zijn geïnterviewd of hebben een reflectie geschreven na aanleiding van de lessen. Ook de lesgever heeft een reflectie geschreven over de gegeven lessen. Hieronder zijn de interviews en de reflecties samengevat. Het gehele uitgewerkte interview en de gehele reflectie zijn te vinden in bijlage 3.

Nigel Ras, de lesgever, heeft zelf ook een reflectie geschreven van deze lessen. Er zijn gedurende de lessen videobeelden opgenomen. Deze zijn gebruikt bij het beoordelen van de lessen. Samengevat zijn de volgende punten opgevallen tijdens het reflecteren en het geven van de lessen.

- Er is een goede methodische opbouw van taekwondo uitgewerkt in de lessenserie. Leerlingen pakten het snel op.
- De persoonsvorming was goed terug te zien. Vooral het respect voor en naar elkaar kwam duidelijk naar voren. Er was een verschil te zien hoe de leerlingen in de eerste les met elkaar omgingen en in de laatste les. Ze hielden meer rekening met elkaar.
- Lessen waren erg intensief en de leerlingen bewogen veel.
- De leerlingen hadden plezier tijdens de lessen.
- Er moet bij elke les een warming up toegevoegd worden, die aansluit bij de kern van de les.
- Er moeten meer spelende activiteiten toegevoegd worden aan de lessen. Nu zijn er veel droge oefenvormen.
- Taekwondo wordt, tijdens de lessen, meer gebruikt als doel dan als middel. Hier moet een betere balans in komen. Zeker ook om de persoonsvorming beter tot zijn recht te laten komen.

Stap 3C: Interviews van observanten na afloop van de gegeven lessen

Gedurende deze lessen zijn er observaties gedaan door verschillende docenten van The International School of The Hague. De docenten, die geobserveerd hebben tijdens de lessen taekwondo, hebben feedback gegeven over deze lessen. Dit is verkregen door middel van een interview die afgenomen is bij de docenten.

Omar Boutayeb heeft de lessen geobserveerd en is hierover geïnterviewd. Hij is vakdocent op The International School of The Hague. Samengevat was zijn commentaar in het interview: “De lessen waren leuk en uitdagend voor de leerlingen. De taekwondo activiteiten zou ik meer gerelateerd willen zien aan dagelijkse contexten, zodat de leerlingen het geleerde kunnen toepassen. Tijdens de oefeningen respecteerden de leerlingen elkaar. De leerlingen bewaakten de veiligheid en pasten zich aan elkaar aan. Om echt een verschil te maken met de lessen is er meer tijd nodig. In de lessen zat een duidelijke opbouw. Eerst werden traptechnieken aangeboden en daarna kwamen stoten en het blokkeren aan bod. Ook werd er gewerkt van veel naar weinig contact. Taekwondo is zeer geschikt en kan goed als keuzeprogramma of in het reguliere lesprogramma worden opgenomen.

Loes Bekkers is ook vakdocent op The International School of The Hague. Zij heeft ook de lessen geobserveerd en aan de hand van het interview het volgende meegegeven: “Het was leuk om te zien dat de leerlingen plezier hadden en iets leerden tijdens de lessen. Ook werden ze voldoende uitgedaagd. Het waren nieuwe activiteiten voor hen. Dit was dus een uitdaging om de technieken te beoefenen. Voor een verandering in het gedrag van leerlingen zijn deze vier lessen te kort. Het zal structureel en vaker moeten worden aangeboden om een verandering in het gedrag te laten zien. Wel is vier lessen voldoende om de leerlingen iets aan te leren over taekwondo. De lessen hebben een duidelijke structuur en een goede opbouw.

Nicolas Matenga, vakdocent op The International School of The Hague, heeft ook aan de hand van een interview feedback gegeven op de lessen taekwondo. Zijn terugkoppeling was: “Het is leuk om de leerlingen een sport te zien doen die ze niet kennen. Er mist bij de lessenserie een warming up. Dit is essentieel voor het vervolg van je les. Opvallend was dat de leerlingen in het begin wat minder op hun gemak waren bij de oefeningen. Later in de lessen, nadat ze het wat vaker gedaan hadden, veranderde dit. Tijdens de activiteiten pasten de leerlingen zich aan elkaar aan. Soms is het tijdens de les haasten om alles aan bod te laten komen. Er was een duidelijke opbouw in de les en het was goed te volgen voor de leerlingen. Taekwondo is een geschikte sport voor het onderwijs.

Kim Adams is ook vakdocent op The International School of The Hague. Ook zij heeft de lessen geobserveerd en is geïnterviewd. Haar commentaar was: “ De lessen waren intensief. Er werd veel bewogen. In het begin waren de leerlingen wat verlegen, maar gedurende de lessen werden de oefeningen voor hen wat meer vertrouwelijker en gingen ze meer vragen stellen. De leerlingen kregen meer vertrouwen in elkaar, ook als groep. Binnen de vier lessen is het haalbaar om te bereiken wat je wilt. Soms is het wel erg haasten. Er is een goede en duidelijke opbouw in de lessen aanwezig. Taekwondo is een goede sport voor in het onderwijs om de leerlingen bijvoorbeeld discipline bij te brengen.

Stap 3D: Reflectie van geobserveerde lessen.

Op The International School of The Hague is de lessenserie ook buiten schooltijd om gegeven, dit in de vorm van buitenschoolse activiteiten. De uitgebreide uitwerking van de achtergrondinformatie van deze lessen is omschreven in de methode. Deze lessen zijn gegeven door Nigel Ras. Tijdens een van deze lessen heeft Justin Ruissen geobserveerd. Samengevat was de observatie van Justin Ruissen als volgt: “In de lessenserie is geen warming up beschreven. Dit is een belangrijk onderdeel van de les om de spieren warm te maken en de sfeer te bepalen. Dit moet worden toegevoegd. Het schaduw sparren is een goede oefening. Samenwerking is belangrijk om de “safe zone” te waarborgen en er moet op elkaar gereageerd worden. Dit moet in les één of les twee aan bod komen. In les drie komt er logischerwijs meer dreiging. Ook om beter aan de persoonsvorming te werken is dit van belang, zodat de leerlingen ook verantwoordelijk voor elkaar zijn. Tijdens deze les(sen) ligt de focus vooral op het aanleren van de taekwondo technieken. Met meer vormen aanleren, komt de persoonsvorming beter tot zijn recht. Een betere balans is nodig tussen het aanleren van taekwondo en de persoonsvorming. De gekozen oefeningen, die in de les aan bod kwamen, waren vaak erg droog. Dit is te voorkomen door meer speelse vormen toe te voegen. Om de veiligheid te waarborgen moeten de leerlingen de lessen op blote voeten volgen.”

Stap 3E: Vernieuwde versie

Aan de hand van de bovenstaande feedback én de feedback vanuit stap 2 is de ontwikkeling van de lessenserie taekwondo verder gegaan. De volgende punten kwamen over het algemeen naar voren:

- De opbouw is duidelijk. Een duidelijke methodische lijn is waar te nemen in de lessenserie.
- De activiteiten uit de lessen sluiten aan bij de doelstellingen van de lessen.
- Het taalgebruik moet professioneler en let op de taalfouten in de lessenserie.
- Werk het beter uit. De lessenserie is niet te geven met geen of weinig kennis van taekwondo bij de docent. Voeg meer uitleg toe in de vorm van tekst en/of afbeeldingen.
- Laat meer spelelementen terugkomen tijdens de lessen. De lesstof is erg droog en statisch.
- De warming up is niet in alle lessen meegenomen. Dit is wel een essentieel element tijdens de lessen.
- In de lessenserie zijn nu weinig differentiatiemogelijkheden meegenomen.
- De persoonsvorming moet duidelijker naar voren komen. Nu is deze nauwelijks zichtbaar in de lessenserie.

Daarnaast hebben de critical friends belangrijke aspecten aangereikt op de manier waarop sommige technieken worden aangeleerd.

Al deze punten zijn meegenomen in de ontwikkeling van de lessenserie. De lessenserie is duidelijker en concreter beschreven, zodat het duidelijk is wat er moet gebeuren gedurende de lessen. De technieken zijn verduidelijkt en meer aandachtspunten van de technieken in de lessenserie verweven. Na elk leerjaar is een handleiding geschreven, waarin de technieken met tekst en afbeeldingen worden uitgelegd. Daarmee krijgt de docent nog meer inzicht in hoe de technieken werken en hoe ze uitgevoerd moeten worden. Ook is er achtergrondinformatie is bijgevoegd, zodat de docent genoeg kennis heeft om de lessenserie te kunnen geven. De lessen zijn inhoudelijk aangepast en meer spelelementen toegevoegd. Ook is er bij elke les een warming up beschreven. Er is ook een kolom toegevoegd met differentiatiemogelijkheden per spel. Zo biedt de lessenserie de docent de mogelijkheid én de tools om leerlingen op hun eigen niveau te laten participeren. Om de persoonsvorming een goede plek te geven in de lessenserie is een kolom toegevoegd, waarin aandachtspunten beschreven staan voor de leerlingen op het gebied van persoonsvorming. Er zijn concrete lesdoelen gesteld voor de persoonsvorming van de leerlingen. Deze is vooral gericht op het aanpassen aan elkaar. Dus de uitgevoerde oefeningen aangepast aan de verdedigende kwaliteiten. Het samenwerken is essentieel bij veel oefeningen in de lessenserie. Het resultaat van deze feedback, de uitgewerkte lessenserie, is terug te vinden in bijlage 3, stap 3: Lesplan leerjaar 1 t/m 3.

Stap 3F: Feedback op vernieuwde versie

Na het ontwikkelen van de nieuwe lessenserie van taekwondo zijn er weer critical friends benaderd om feedback te geven op de vernieuwde versie. Gevraagd werd of deze versie duidelijker was dan de vorige. Een belangrijk punt was of docenten zonder taekwondo kennis de lessenserie zouden kunnen geven. Wij hebben een critical friend, Jelle Stolk, benaderd met weinig kennis van taekwondo. Hem werd de lessenserie voorgelegd en gevraagd of hij zijn mening wilde geven.

Jelle Stolk is vierdejaars student aan de HALO te Den Haag en docent assistent stoei- en trefspelen. De vorige keer dat hij feedback gaf, liet hij weten dat het niet mogelijk is om taekwondo te geven zonder kennis van de sport. Nu het product vernieuwd is, zegt hij het volgende: “De lessen zijn veel uitgebreider en er is meer informatie beschreven over de activiteit. Dit schetst een beter beeld voor mij en ik snap nu veel beter wat er wordt bedoeld. De technieken staan wel nog steeds kort beschreven in de lessen zelf, maar de begeleidershandleiding bevat alle informatie die ik nodig heb en zijn met plaatjes verduidelijkt. Dit maakt het nu wel mogelijk om taekwondo te kunnen geven. De nieuwe aanpassingen zorgen hiervoor. Mijn enige twijfel is of ikzelf de technieken al voor kan doen.”

Discussie

Met dit onderzoek is geprobeerd antwoord te geven op de vraagstelling: “Hoe kan taekwondo binnen een veilig pedagogisch klimaat worden aangeboden in het bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs en een bijdrage leveren aan de persoonsvorming?” Binnen het onderwijs komt taekwondo niet tot nauwelijks voor. Hiervoor zijn bronnen, zoals het basisdocument van het voortgezet onderwijs, geraadpleegd. Taekwondo is een erg goede sport voor in het onderwijs. Met taekwondo hebben wij beoogd een positieve invloed te hebben op de persoonsvorming. Hiervoor is het BUG-model gebruikt. In dit model staan het beoogde curriculum, uitgevoerde curriculum en het gerealiseerde curriculum centraal (Thijs & Akker, 2009). In het beoogde curriculum staat wat is bedacht en geschreven. Er is bedacht om taekwondo te introduceren in het onderwijs en daarmee dus een positieve bijdrage te leveren aan de persoonsvorming van de leerlingen. Het resultaat hiervan heeft geleid tot het ontwerpen van een lessenserie taekwondo voor de leerjaren 1,2 en 3. Bij de lessenserie zijn handleidingen toegevoegd met daarin de termen en technieken uitgelegd.

In het uitgevoerde curriculum staan twee dingen centraal, datgene wat geïnterpreteerd en uitgevoerd is. Bij deze stap is alleen de uitvoering van toepassing. De lessenserie taekwondo is gegeven aan verschillende klassen. De lessen zijn gegeven, zoals beschreven staat in de ontworpen lessenserie.

In het gerealiseerde curriculum moeten de ervaringen en het leerproces van de leerlingen centraal staan. Echter, in dit onderzoek zijn de ervaringen van de leerlingen niet onderzocht. Voor eventueel vervolgonderzoek is dit een goed onderdeel zijn om te belichten. Hiermee kan de lessenserie nog completer gemaakt worden. De resultaten zijn de meningen en observaties van critical friends. Ook kan met specifieke observaties gekeken worden naar het leereffect van de leerlingen.

In veel bronnen die gevonden zijn, worden technieken uit het taekwondo uitgelegd (Pawlett & Pawlett, 2006) . Met de ontworpen lessenserie is de vertaalslag gemaakt van deze bronnen over taekwondo naar het onderwijs. Hiervoor is de lessenserie taekwondo voor het voortgezet onderwijs ontwikkeld. In het boek van Ton de Raad “Zelfverdediging: hoe sta ik sterk?” heeft hij een lessenserie ontwikkeld voor karate en jiu-jitsu. Hierin zijn lessen beschreven, met daarbij instructies over de activiteiten en technieken die behandeld worden. Zo kan elke docent dit toepassen in zijn of haar les (Raad, 1998). Dit is ter inspiratie gebruikt voor het ontwerpen van de lessenserie.

Voor de ontwikkeling van het themaplan en uiteindelijk de lessenserie zijn critical friends benaderd. Hiervoor zijn in totaal 18 personen benaderd. De meeste critical friends zijn mensen waar wij nauwe

connecties mee hebben. Collega's, stagebegeleiders en/of trainers. Voor een nog nauwkeuriger beeld moeten ten eerste nog meer mensen benaderd worden als critical friends. Hoe meer mensen, hoe nauwkeuriger en betrouwbaarder de feedback. Ten tweede is het wenselijk dat verder gekeken wordt dan de eigen kennissenkring. Op die manier wordt een grotere diversiteit aan mensen benaderd, wat ten goede komt aan de betrouwbaarheid van de feedback, omdat deze dan van meerdere invalshoeken komt.

Om de lessen in de praktijk te testen, zijn de lessen gegeven aan verschillende klassen van The International School of The Hague tijdens de reguliere gym uren. Ook zijn de lessen, op dezelfde school, gegeven als buitenschoolse sport, waar de leerlingen zichzelf voor opgaven. De doelgroep waarop getest is, is beperkt. Om een beter beeld te krijgen moet op meerdere verschillende scholen getest worden. Zo worden meerdere doelgroepen aangesproken. Het onderzoek zou nog betrouwbaarder zijn als er getest zou worden op meerdere niveaus (VMBO, HAVO en VWO). Een diversiteit aan doelgroepen en een diversiteit qua niveau is wenselijk voor een nog betrouwbaarder onderzoek.

Ook zou een extern persoon, dus iemand die niet bij het onderzoek betrokken is, de lessen moeten geven. Deze persoon heeft geen kennis van het onderzoek en heeft alleen de lessenserie om op terug te vallen. Dit is een hele secure manier om te meten of de lessen geschikt zijn. Ten slotte kan er nog een focusgroep bij elkaar geroepen worden. Dit zijn experts die met elkaar om tafel gaan en de lessenserie bespreken. Zodoende wordt de lessenserie van extra kritische noten voorzien. Dit komt de betrouwbaarheid van de ontwikkelde lessenserie ten goeden.

Ook de mening van de leerlingen kan meegenomen worden in het onderzoek, door hen specifieke vragen te stellen over de lessenserie. Dit zou een vragenlijst kunnen zijn in de vorm van een enquête of interview. De mening van de leerlingen kan erg belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de lessenserie. Zij zijn uiteindelijk degene die het moeten ondergaan. Vinden ze de lessen leuk, intensief of uitdagend? Hoe ervaren zij de lessen? Hoe groter de groep ondervraagde leerlingen is, hoe betrouwbaarder de feedback die je krijgt. Hiervoor zou een gevalideerde vragenlijst over motivatie gebruikt kunnen worden. Voorafgaande aan de les wordt de vragenlijst ingevuld door de leerlingen en dit gebeurt ook aan het einde van de les. Hiermee wordt er gemeten of de motivatie van de leerlingen toeneemt of afneemt na de les. Ook kunnen enquêtes afgenomen worden voor en na de lessenserie. Met deze enquêtes kan gevraagd worden naar de deelnamemotieven van de leerlingen. Na de taekwondo lessenserie kunnen de deelnamemotieven gelinkt worden aan de sport taekwondo.

Al deze elementen zorgen voor een betrouwbaar en een valide onderzoek. De conclusie, het antwoord op de vraagstelling, kan dan nog nauwkeuriger gegeven worden.

Conclusie

Uiteraard zal er een antwoord moeten komen op de onderzoeksvraag: “Hoe kan taekwondo binnen een veilig pedagogisch klimaat worden aangeboden in het bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs en een bijdrage leveren aan de persoonsvorming?”

Dit onderzoek heeft verschillende aspecten naar voren gebracht. Het heeft laten zien dat taekwondo een zeer geschikte sport is voor in het onderwijs. Met de lessenserie is taekwondo op een veilig manier aangeboden aan de leerlingen van de International School of The Hague. De lessen zijn inhoudelijk goed doordacht en er is een goede methodische lijn bij het aanbieden van de technieken en activiteiten in de lessen. De leerlingen zijn door de lessenserie beter geworden in de sport van taekwondo en hebben verschillende technieken geleerd.

Dit onderzoek heeft laten zien dat een positief bijdrage geleverd kan worden bij de persoonsvorming van de leerlingen. De lessen hebben potentie om de leerlingen te verbeteren op respect en op gepast manier met elkaar om te gaan in de lessen. Door observatie van docent en begeleiders waren er positieve reactie over de persoonsvorming. Veel docenten en begeleiders zijn van mening dat persoonsvorming complex is en dat je veel tijd moet investeren door meer lessen taekwondo te geven.

Het ontwerpen van een lessenserie heeft een groot invloed gehad van dit onderzoek. Door de positieve reacties was het van belang dat de sport taekwondo door alle begeleiders aangeboden kon worden. Door het ontwerpen van een uitgebreide lessenserie en een begeleidershandleiding is het mogelijk om taekwondo veilig aan te bieden in de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Met dank aan:

- Ger van Mossel, docent van De Haagse Hogeschool en begeleider van dit onderzoek.
- Alle begeleiders, docenten, taekwondo experts en klasgenoten die hebben meegewerkt aan dit onderzoek.

Bibliografie

- Berkel, M. v. (2010). *Perspectief op bewegen*. 't Web, een Netwerk Rndom Bewegen.
- Berkel, M. v. (2010). *Perspectief op bewegen*. 't Web.
- Biesta, G. (2015). Wereldgericht onderwijs: vorming tot volwassenheid. *De Nieuwe Meso*, 55-16.
- Biggs, B. K., Nelson, T. D., & Vernberg, E. M. (2008). Effects of participation in a martial arts-based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the schools.*, 947-959.
- Breedveld, K., & Tiessen-Raaphorst. (2006). *Sportrapportage*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Breedveld, K., Kamphuis, C., & Tiessen-Raaphorst, A. (2008). *Rapportage Sport*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Brouwer, B., & Houthoff, D. (2012). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Arko Sports Media BV.
- Brouwer, B., Berkel, M. v., Mossel, G. v., & Swinkels, E. (2015). *Bewegingsonderwijs en Sport Vakspecifieke trendanalyse 2015*. Enschede: SLO.
- Dietvorst, C., & Velthoven, R. v. (sd). *Begeleiden van ontwikkeling*. Kluwer.
- Fong, S. S., & Ng, G. Y. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 100-106.
- (2006). *Karakteristieken en Kerndoelen onderbouw voortgezet onderwijs*. Enschede: SLO.
- Pawlett, R., & Pawlett, M. (2006). *Het Taekwondo Handboek*.
- Raad, T. d. (1998). *Hoe sta ik sterk?* Educatief.
- S.M., F. S., Fu, S.-n., & Ng, G. Y. (2012). Taekwondo training speeds up the development of balance and sensory functions in young adolescents. *Science Direct*, 64-68.
- Schnabel, P. (2006). Ons onderwijs 2032. *Platform Onderwijs 2023*.
- SLO. (2016, 12 08). [www.gezondeleefstijl.slo.nl](http://gezondeleefstijl.slo.nl). Opgeroepen op 01 09, 2017, van [www.gezondeleefstijl.slo.nl: http://gezondeleefstijl.slo.nl/themas2/sociaal-emotionele-ontwikkeling](http://gezondeleefstijl.slo.nl/themas2/sociaal-emotionele-ontwikkeling)
- Stegeman, H., & Brouwer, B. (2011). *Onderwijs in bewegen*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Stegeman, H., Brouwer, B., & Mooij, C. (2011). *Onderwijs in bewegen*. Houten: Bohn Stafleu van loghum.

- Thijs, A., & Akker, J. v. (2009). *Leerplan in ontwikkeling*. Enschede: SLO.
- Thoutenhoofd, R. (1987). *Theorie en praktijk: Taekwondo*. Elmar B.V.
- Tiessen-Raaphorst, A. (2014). *Rapportage Sport*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Verhulst, F. C. (2008). *De ontwikkeling van het kind*. Assen: Van Gorcum.
- Ykema, F. (2014). *Het Rots en Water perspectief*. Amsterdam: SWP.
- Ykema, F. (2015). *Rots en Water praktijkboek*. Amsterdam: SWP Amsterdam.
- Ykema, F. (Regisseur). (sd). *Rots en Water Basis oefeningen* [Film].

Bijlage 1, Stap 1: productvoorstel, Curriculaire spinnenweb.

In deze bijlage is de visie globaal uitgewerkt in het curriculaire spinnenweb. Hierin staat beschreven hoe er naar taekwondo gekeken wordt.

Curriculaire spinnenweb

Dit spinnenweb hadden wij gebruikt voor het verantwoorden van onze lessenserie taekwondo voor leerjaar 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs. (Thijs & Akker, 2009)



(Curriculaire spinnenweb (Thijs & Akker, 2009))

Visie

Waarvoor leren zij?

Ons grootste doel is een bijdrage te kunnen hebben aan de persoonsvorming van leerlingen die buiten de lessen taekwondo toegepast kan worden. Wij zijn van mening dat bewegen als doel en middel kan functioneren. Bewegen als doel is vooral gericht op het beter leren bewegen en het beter worden in de sport en bewegen als middel kan bijvoorbeeld gebruikt worden om pedagogische doelen te bereiken (Stegeman, Brouwer, & Mooij, Onderwijs in bewegen, 2011). Wij willen dat de leerlingen van leerjaar 1 t/m 3 beter worden in het taekwondo, sport als doel. Ook willen wij met onze lessen taekwondo een bijdrage leveren aan de persoonsvorming van de leerlingen, sport als middel. Ons doel is het aanbieden dat leerlingen buiten school ook taekwondo gaan beoefenen.

Leerdoelen

Waarheen leren zij?

Wij willen de nadruk leggen op de taekwondo technieken en het aanleren van deze technieken. Hierbij willen wij elementen van persoonsvorming koppelen aan de activiteiten van taekwondo. Zoals hierboven beschreven staat gebruiken wij onze lessenserie taekwondo als doel en als middel.

Leerinhoud

Wat leren zij?

Wij willen van taekwondo meerdere traptechnieken aanleren. Hierbij leren wij ook blokkeren en stoten aan. Via een methodische lijn willen wij met de leerlingen komen tot sparvormen. Hierbij willen wij bepaalde normen en waarden aanbieden die een bijdrage kunnen bieden aan de persoonsvorming. Dit zijn waarden zoals, respect voor elkaar, omgaan en aanpassen aan de ander persoon in de lessen.

Leeractiviteiten

Hoe leren zij?

Wij denken dat het docentgericht aanbieden van de lesstof de beste manier is waarop taekwondo aangeleerd kan worden. Hierbij maken we gebruik van voorbeelden van andere docenten.

Docentenrollen

Wat is de rol van de leraar bij hun leren?

Door dat het een nieuwe sport in het onderwijs is, zal het voornamelijk docent gestuurd worden aangeboden. De docent zal veel begeleiden en zelf de regels en afspraken vaststellen. Dit komt voornamelijk door de veiligheid. Het is een contactsport en het moet op verantwoord en methodische manier worden aangeboden om zo de veiligheid te waarborgen.

Bronnen en materialen

Waarmee leren zij?

Tijdens de lessen taekwondo zullen de leerlingen met verschillende materialen aan de slag gaan. Hierbij zullen ze van verschillende materialen en betekenisvolle situaties leren. De leerlingen zullen leren met verschillende materialen uit het taekwondo. Dit zullen trapkussen en handschoenen zijn. De leerlingen zullen leren met videobeelden over taekwondo of over normen en waarden. De leerlingen leren van leskaarten en boeken die informatie geven over bieden bij het aanleren van taekwondo. Een aantal bronnen waarvan zij zullen leren zijn de docent, medeleerlingen en zichzelf. In de lessen leren zij door en met elkaar. De leerlingen zullen contact oefeningen doen, waarmee ze met respect met elkaar om moeten gaan. Hierbij moeten zij leren aanpassen aan de ander. De leerlingen zullen ook leren van de docent die de lessen zal leiden. Als laatst leren zij ook veel van zichzelf. Hierbij leren zij van eigen handelen in verschillende contexten tijdens de lessen.

Groeperingsvormen

Met wie leren zij?

Onze visie is dat er gesport moet worden in heterogenen groepen. Jongens en meisjes met elkaar. Daarom gaan wij ook aan de slag met heterogene groepen. Wij zijn van mening dat wij een beter persoonsvorming en een betere ontwikkeling van taekwondo creëren als jongens en meisjes samen de activiteiten doen. Daarnaast zullen de leerlingen in de hedendaagse bewegingscultuur ook in heterogene groepen moeten kunnen sporten.

Leeromgeving

Waar leren zij?

Taekwondo kan uitgevoerd worden in een open ruimte. Hierbij kan het uitgevoerd worden op judomatten of op de vloer van een normaal gymzaal. De leerlingen zullen dan in een open ruimte op school taekwondo lessen krijgen. Dit kan in de gymzaal zijn. Mocht er in de gymzaal een judomat aanwezig zijn kunnen de lessen op deze mat gegeven moeten worden. Ook is het mogelijk om turnmatjes te gebruiken. De leerlingen moeten namelijk op blote voeten aan de lessen taekwondo deelnemen in verband met de veiligheid.

Tijd

Wanneer leren zij?

De lessen zullen aangeboden worden tijdens de lessen LO op het (naam van de school). Hierbij volgen wij het rooster van de school. We houden ook rekening om met het vakwerkplan van de school. Wij zijn van mening dat de leerlingen van elk leerjaar een lessenserie van ongeveer van 4-5 lessen moeten volgen. Hierbij zullen de lessen ongeveer 50 -60 minuten duren.

Toetsing

Hoe wordt hun leren getoetst?

Ons doel is het niet beoordelen door middel van een cijfer. Wij kijken daarom ook niet naar een perfecte techniek. Wij vinden het proces hier van meerwaarde hebben dan het beoordelen van de techniek. Wij zien onze lessenserie als doel hebben om wel te leren in taekwondo en in de technieken. Toch vinden wij het belangrijker dat deze lessen taekwondo als middel worden gebruikt. Door deze lessen willen wij een positieve bijdrage leveren aan de persoonsvorming van de leerlingen.

Het uitgewerkte productvoorstel (hierboven beschreven) is opgestuurd naar de heer Van Mossel, docent aan de HALO, Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding en werkzaam bij de KVLO. Ook is het stuk opgestuurd naar de heer De Raad, docent stoei- en trefspelen. Deze critical friends hebben aan de hand van een aantal vragen feedback gegeven op ons productvoorstel. Deze feedback is beschreven in de methode. Aan de hand van de feedback is het productvoorstel aangepast en aangevuld tot het volgende stuk.

Curriculaire spinnenweb aangepast.

Dit spinnenweb hadden wij gebruikt voor het verantwoorden van onze lessenserie taekwondo voor leerjaar 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs. (Thijs & Akker, 2009)



(Curriculaire spinnenweb (Thijs & Akker, 2009))

Visie

Waarvoor leren zij?

Het voornaamste doel van deze lessenserie taekwondo is een bijdrage leveren aan persoonsvorming van leerlingen die buiten de lessen taekwondo toegepast kan worden. Sporten kan functioneren als doel en als middel. Bewegen als doel is vooral gericht op het beter leren bewegen en het beter worden in de sport. Bewegen als middel kan bijvoorbeeld gebruikt worden om pedagogische doelen te bereiken (Stegeman, Brouwer, & Mooij, Onderwijs in bewegen, 2011). Deze lessenserie taekwondo heeft als doel om een bijdrage te leveren aan de persoonsvorming van de leerlingen, sport als middel. Daarnaast heeft deze lessenserie ook als doel om de leerlingen van leerjaar 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs beter te laten worden in taekwondo, bewegen als doel. De leerlingen leren onder anderen met elkaar omgaan, zorgdragen voor elkaar en elkaar respecteren. Taekwondo wordt gebruikt als middel om hiertoe te komen. Daarnaast leren de leerlingen ook wat taekwondo is en krijgen ze les in specifieke taekwondo technieken. Taekwondo wordt dus ook als doel gebruikt om de leerlingen beter te maken in deze sport.

Leerdoelen

Waarheen leren zij?

De doelen van deze lessenserie taekwondo zijn onder te verdelen in twee groepen. Ten eerste doelen wat betreft het aanleren en het verbeteren van taekwondo. Ten tweede doelen betreft de persoonsvorming. Deze twee doelen lijken apart te gaan maar uiteindelijk worden ze binnen deze lessenserie gekoppeld. Een voorbeeld hiervan is dat als er een taekwondo activiteit uitgevoerd wordt, hieraan een opdracht gekoppeld wordt om persoonsvorming te verbeteren. Bijvoorbeeld dat er altijd voor elkaar gebogen wordt, respect tonen voor elkaar, voor elke activiteit.

Taekwondo doelen

- Kennismaken met de sport taekwondo.
- Kennismaken met het wedstrijdelement van taekwondo.
- Traptechnieken (3) en armtechnieken kunnen van taekwondo.
- Blok technieken binnen taekwondo.

Persoonsvorming doelen

- Aanpassen aan de kwaliteit van de ander
- Respect tonen aan elkaar
- Samenwerken met anderen

Leerinhoud

Wat leren zij?

Gedurende deze lessenserie taekwondo worden er meerdere traptechnieken en stoten aangeleerd. Daaraan gekoppeld leren de leerlingen ook blokkeer technieken op deze trappen en stoten. Via een methodische lijn komen de leerlingen tot sparvormen. Ook leren de leerlingen bepaalde normen en waarden die een bijdrage leveren aan de persoonsvorming. Voorbeelden hiervan zijn respect voor elkaar, omgaan met en aanpassen aan de kwaliteiten van andere leerlingen, elkaar helpen, etc.

Leeractiviteiten

Hoe leren zij?

De lessen zullen docent gestuurd aangeboden worden. Dit wil zeggen dat de docent bepaald wat er gebeurt (Berkel, Perspectief op bewegen, 2010). Dit om de veiligheid te waarborgen. Zeker in het begin van de lessenserie. Als er eventueel toegewerkt wordt naar een demonstratie vorm krijgen de leerlingen meer input in de lessen. De leerlingen leren vooral van en met elkaar. Door samen te werken komen zij tot vormen van taekwondo. Daarnaast leren de leerlingen ook door leermaterialen zoals leskaarten en videobeelden.

Docentenrollen

Wat is de rol van de leraar bij hun leren?

- De lessen zullen docent gestuurd aangeboden worden. Dit om de veiligheid en een veilig pedagogische klimaat te waarborgen. Taekwondo is een contactsport en moet op een verantwoorde manier worden aangeboden. Daarnaast is taekwondo een nieuwe sport in het onderwijs. De leerlingen zullen er weinig ervaring mee hebben.

De docent zal de volgende lesgeefstijlen moeten hanteren:

- Coach. De docent zal de leerlingen moeten aanmoedigen en motiveren om de activiteiten te blijven doen (Berkel, Perspectief op bewegen, 2010).
- Instructeur. Omdat het een nieuwe sport is voor veel leerlingen zal de docent de leerlingen instructie en leerhulp moeten bieden om het beter te doen laten lukken (Berkel, Perspectief op bewegen, 2010).
- Organisator. Er moeten een gepaste omstandigheid gecreëerd worden zodat de leerlingen uitgenodigd worden om de activiteiten te gaan doen (Berkel, Perspectief op bewegen, 2010).
- Scheidsrechter. Omdat taekwondo een contactsport is, is het noodzakelijk, voor het waarborgen van de veiligheid, om de regels duidelijk te hebben. De docent moet strakke leiding geven om zo ervoor te zorgen dat de regels worden nageleefd (Berkel, Perspectief op bewegen, 2010).

Bronnen en materialen

Waarmee leren zij?

Tijdens de lessen taekwondo zullen de leerlingen met verschillende bronnen en materialen aan de slag gaan. In de lessen leren zij door en met elkaar. De leerlingen zullen contact oefeningen doen, waarmee ze met respect met elkaar om moeten gaan. Hierbij moeten zij leren aanpassen aan de ander. De leerlingen zullen ook leren van de docent die de lessen zal leiden. Als laatste leren zij ook veel van zichzelf. Hierbij leren zij van eigen handelen in verschillende contexten tijdens de lessen.

Nu zal er ook worden geleerd van materialen. De leerlingen zullen met verschillende materialen van taekwondo zelf aan de slag gaan. Voorbeelden hiervan zijn trapkussens en handschoenen. De leerlingen zullen leren met videobeelden van taekwondo of over normen en waarden. De leerlingen leren van leskaarten en boeken die informatie bieden bij het aanleren van taekwondo.

Groeperingsvormen

Met wie leren zij?

Tijdens de lessen taekwondo zal er gewerkt worden met heterogene groepen. De lesinhoud is gemaakt zodat meisjes en jongens samen kunnen bewegen en het komen tot taekwondo. Het doel hierbij is dat meisjes en jongens respect aan elkaar tonen, waarbij zij op een aangepast manier met elkaar om kunnen gaan. Ook zullen ze met veel verschillende oefenpartners oefenen. Door niet alleen met vriendjes of vriendinnetjes te trainen leren zij om ook andere, waar ze minder mee omgaan, te respecteren en aan te passen aan de kwaliteiten van hun oefenpartner.

Leeromgeving

Waar leren zij?

De lessen zullen meestal uitgevoerd worden in een gymzaal van een school. De lessen zijn ontworpen om in een open ruimte te geven. De lessen kunnen op een normale gymzaal vloer of judo matten uitgevoerd worden. Mocht er in de gymzaal een judomat aanwezig zijn kunnen de lessen op deze mat gegeven moeten worden. Ook is het mogelijk om turnmatjes te gebruiken. De leerlingen moeten namelijk op blote voeten aan de lessen taekwondo deelnemen in verband met de veiligheid. De lessen kunnen ook gegeven worden zonder matten.

Tijd

Wanneer leren zij?

De lessen zullen aangeboden worden tijdens de lessen LO op The International School of The Hague. Hierbij wordt het rooster van de school gevolgd. We houden ook rekening om met de vakwerkplan van de school. Een les duurt ongeveer 60 min wat gelijk is aan 1 lesuur. Voor leerjaar 1,2 en 3 zijn er in totaal 4 lessuren voor de lessenserie beschikbaar gesteld. Hierbij is er een totaal van 12 lessuren voor de leerjaren 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs.

Toetsing

Hoe wordt hun leren getoetst?

Het doel van deze lessenserie is niet om de leerlingen te beoordelen met een cijfer. Wij kijken daarom ook niet naar een perfecte techniek. Er kan gekeken worden naar het proces en het product. Het product is gericht op het leereffect, dus op het resultaat wat er geleerd is. Het proces is vooral gericht op hoe het product tot stand is gekomen (Stegeman, Brouwer, & Mooij, Onderwijs in bewegen., 2011). Er zal in deze lessenserie vooral naar het proces gekeken worden. Hoe draagt deze lessenserie bij aan de persoonsvorming van leerlingen.

Bijlage 2, Stap 2: Themaplan taekwondo leerjaar 1 t/m 3

Themaplan

Leerjaar 1

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 1	Verschillende vormen trefspelen Traptechnieken	Trefspelen Oefeningen Traptechnieken	Respect tonen, buigen naar elkaar Gecontroleerd trappen.	Trefspelen aangepast aan elkaar. Trappen uitvoeren op techniek.
Les 2				
Les 3				
Les 4				

In deze bijlage is het format van het thema plan toegevoegd. In dit format wordt een overzicht van de lessen weergegeven. Hierbij staat vermeld wat er behandeld wordt per leerjaar gedurende de lessenserie.

Themaplan aangepast

leerjaar 1

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 1	Introductie taekwondo.	Uitleg door docent.	Er wordt geleerd om respect te tonen voor docent.	De leerlingen weten wat taekwondo is.
	Gewenning van fysiek contact.	Activiteiten trefspelen (1vs1).	Buigen voor elkaar bij elke nieuwe partner.	De leerlingen kunnen op een speelse manier fysiek contact maken met elkaar.
	Introduceren taekwondo vechthouding.	Aanleren Taekwondo vechthouding.	Gepaste attitude in nieuwe activiteit.	De leerlingen kunnen bewegen uit de bewegingsbaan.
	Introduceren Traptechniek.	Aanleren Traptechniek "front kick".	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen kunnen de "front kick" uit de gevechtshouding van taekwondo.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 2	Herhaling van vechthouding en traptechniek.	Beoefenen van front kick in taekwondo vechthouding.	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen kunnen vanuit beweging een front kick.
	Introduceren stoottechniek.	Aanleren directe stoot.	Leerlingen voeren beheerst de stoot uit en raakt de ander niet.	De leerlingen kunnen gecontroleerd een stoot op een ander leerling.
	Verdediging op stoottechniek (blokkering).	Aanleren blokkering "outside block".	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Uit de bewegingsbaan stappen en stoot blokkeren met een outside blok.
	Introduceren traptechniek.	Aanleren traptechniek "roundhouse kick".	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die de trapkussen vasthoudt.	De leerlingen kunnen een roundhouse uitvoeren vanuit vechthouding.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 3	Herhaling van stoot en blokkering en traptechniek.	Beoefenen van directe stoot/outside blok en roundhouse kick.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan de ander persoon.	De leerlingen kunnen een outside blok op een directe stoot, waarbij ze counteren met een stoot en roundhouse kick.
	Introduceren “inside blok”.	Aanleren blokkering “inside blok”.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Uit de bewegingsbaan stappen en stoot blokkeren met een inside blok.
	Verdediging op stoottechniek (blokkering)	Aanvaller verdedigen met inside blok.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Uit de bewegingsbaan stappen en stoot blokkeren met een outside blok.
	Counter op stoot techniek.	Verdediger counter met een stoot en traptechniek.	De aanvaller counter gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die stoot.	De leerlingen kunnen een stoot verdedigen, waarbij er wordt gecounterd met inside blok en roundhouse kick.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 4	Herhaling van stoot en blokkering en traptechniek.	Beoefenen van directe stoot/outside, inside blok en front, roundhouse kick.	Leerlingen met controle de technieken uit zonder de ander aan te raken.	De leerlingen kunnen in vaste situatie een stoot blokkeren met inside/outside blok en counteren met stoot en trap.
	Sparren: blok en counter.	Een aanvaller en een verdediger die verdedigd met inside/outside blok. Verdediger counter met stoot/trap techniek.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	De leerlingen kunnen een vrije aanval blokkeren met inside of outside blok en vervolgen met een counter stoot/trap techniek.

leerjaar 2

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 1	Introductie taekwondo.	Uitleg door docent.	Weten dat er wordt gebogen bij elk les.	De leerlingen weten wat er gedaan is in leerjaar 1.
	Algemene warming up.	Basisoefeningen uitvoeren.	Volgen van instructies van de docent.	Goed warm worden voor uitvoeren van traptechnieken.
	Taekwondo vechthouding herhalen.	Bewegen in Taekwondo vechthouding met elkaar.	Leerlingen passen zich aan elkaars kwaliteit.	De leerlingen kunnen bewegen uit de bewegingsbaan.
	Introduceren Traptechniek.	Aanleren Traptechniek "Roundhouse kick".	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen kunnen de "roundhouse kick" uit de gevechtshouding van taekwondo.
	Introduceren schaduw sparren.	Leerlingen sparren met elkaar zon contact.	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen voeren verschillende technieken vrij richting elkaar.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 2	Algemene warming up.	Basisoefeningen uitvoeren.	Volgen van instructies van de docent.	Goed warm worden voor uitvoeren van traptechnieken.
	Gewenning van fysiek contact.	Activiteiten trefspelen (1vs1).	Buigen voor elkaar bij elke nieuwe partner.	De leerlingen kunnen op een speelse manier fysiek contact maken met elkaar.
	Introduceren "low block".	Leerlingen blokkeert op een foambuis door low block.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	De leerlingen kunnen gecontroleerd een trap op een ander leerling.
	Verdediging op traptechniek (blokkering).	Een aanvaller en een verdedigd met low block.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Uit de bewegingsbaan stappen en trap blokkeren met een low block.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 3	Gewenning van fysiek contact.	Activiteiten trefspelen (1vs1).	Buigen voor elkaar bij elke nieuwe partner.	De leerlingen kunnen op een speelse manier fysiek contact maken met elkaar.
	Herhaling van front kick en roundhouse kick.	Beoefenen van front, roundhouse kick op trapkussen en lichaam.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Aanvaller kan gecontroleerd en geplaatst technieken uitvoeren op het lichaam van de ander.
	Verdediging op traptechniek (blokkering.	Aanvaller verdedigen met low block.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Uit de bewegingsbaan stappen en traptechniek blokkeren met low block.
	Introduceren sparren met afspraken.	Leerlingen sparren met elkaar en met een scheidsrechter.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidrechter neemt leiding over de twee leerlingen.	De leerlingen kunnen sparren met afspraken op een veilige manier, waarbij er wordt gebruikt van verschillende trap en blok technieken.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 4	Algemene warming up en specifieke warming up.	Speelse oefenvorm “rambal”.	Volgende de instructies en voeren de technieken uit zoals uitgelegd.	De leerlingen kunnen zelfstandig een traptechniek uitvoeren om in het spel te komen.
	Gewenning van fysiek contact.	Activiteiten trefspelen (1vs1).	Buigen voor elkaar bij elke nieuwe partner.	De leerlingen kunnen op een speelse manier fysiek contact maken met elkaar.
	Introduceren combinatie traptechnieken.	In 2-tallen combinatie van roundhouse en front kick uitvoeren op trapkussen.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Leerlingen leren het uitvoeren van meerdere trappen achter elkaar.
	Sparren met afspraken.	Leerlingen sparren met elkaar en met een scheidsrechter.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidrechter neemt leiding over de twee leerlingen.	De leerlingen kunnen sparren met afspraken op een veilige manier, waarbij er wordt gebruikt van verschillende trap en blok technieken.

Leerjaar 3

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 1	Introductie taekwondo.	Uitleg door docent.	Weten dat er wordt gebogen bij elk les.	De leerlingen weten wat er gedaan is in leerjaar 1,2 en wat er wordt gedaan in leerjaar 3
	Algemene warming up.	Basisoefeningen uitvoeren.	Volgen van instructies van de docent.	Goed warm worden voor uitvoeren van traptechnieken.
	Herhaling Roundhouse kick en front kick.	Beoefenen van front, roundhouse kick op trapkussen.	Leerlingen passen zich aan elkaars kwaliteit.	De leerlingen kunnen de front- en roundhouse kick vanuit taekwondo vechthouding.
	Introduceren bloktechniek	Beoefenen van low block op trap techniek.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Uit de bewegingsbaan stappen en trap techniek blokkeren met low block.
	Introduceren schaduw sparren.	Leerlingen sparren met elkaar met light contact.	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen voeren verschillende technieken vrij richting elkaar waarbij er light contact is.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 2	Algemene warming up.	Basisoefeningen uitvoeren.	Volgen van instructies van de docent.	Goed warm worden voor uitvoeren van trap technieken.
	Introduceren traptechniek "push kick".	Beoefen van push kick op trapkussen en lichaam.	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen kunnen op een speelse manier fysiek contact maken met elkaar.
	Verdediging traptechniek "low block".	Leerlingen blokkeert de push kick met low block.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	De leerlingen kunnen gecontroleerd een trap op een ander leerling.
	Introduceren sparren met afspraken.	Leerlingen sparren met elkaar en met een scheidsrechter.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidrechter neemt leiding over de twee leerlingen.	De leerlingen kunnen sparren met afspraken op een veilige manier, waarbij er wordt gebruikt van verschillende trap en blok technieken.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 3	Algemene warming up.	Speelse oefenvorm “rambal”.	Volgende de instructies en voeren de technieken uit zoals uitgelegd.	De leerlingen kunnen zelfstandig een traptechniek uitvoeren om in het spel te komen.
	Herhaling van push kick.	Beoefenen van push kick op trapkussen en lichaam.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Aanvaller kan gecontroleerd en geplaatst technieken uitvoeren op het lichaam van de ander.
	Verdediging op pushing kick met counter stoot.	Verdediger counter met een stoot en traptechniek.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	De leerlingen kunnen een stoot verdedigen, waarbij er wordt gecounterd met low blok en een traptechniek.
	Sparren met afspraken.	Leerlingen sparren met elkaar en met een scheidsrechter.	Scheidrechter neemt leiding over de twee leerlingen.	De leerlingen kunnen sparren met afspraken op een veilige manier, waarbij er wordt gebruikt van verschillende trap en blok technieken.

Les	Thema	Activiteiten	Persoonsvorming	Lesdoelen
Les 4	schaduw sparren.	Leerlingen sparren met elkaar met light contact.	Gecontroleerd de techniek door zichzelf aan te passen aan de ander.	De leerlingen voeren verschillende technieken vrij richting elkaar waarbij er light contact is.
	Introduceren combinatie traptechnieken.	In 2-tallen combinatie van roundhouse en front kick en push kick uitvoeren op trapkussen.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit.	Leerlingen leren het uitvoeren van meerdere trappen achter elkaar.
	Sparren met afspraken.	Leerlingen sparren met elkaar en met een scheidsrechter.	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidrechter neemt leiding over de twee leerlingen.	De leerlingen kunnen sparren met afspraken op een veilige manier, waarbij er wordt gebruikt van verschillende trap en blok technieken.
	Introduceren kyorugi.	Leerlingen sparren in eind vorm van taekwondo, waarbij er een scheidsrechter het begeleid.	Leerlingen voeren de technieken. Gecontroleerd uit en houden rekening met de ander. Scheidrechter neemt leiding over de twee leerlingen.	Leerlingen kunnen sparren in taekwondo eindvorm waarbij ze verschillende trap/blok/ stoottechnieken toepassen.

Het compleet ingevulde format is opgestuurd naar een aantal critical friends. Deze critical friends hebben aan de hand van een korte vragenlijst feedback gegeven op het themaplan. Hieronder zijn alle ingevulde vragenlijsten weergegeven. De samenvatting en de conclusie hiervan is beschreven onder het kopje resultaten.

Michael Groen was één van de critical friends. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Krimpen aan den IJssel. Hij heeft de onderstaande vragenlijst ingevuld.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.** Alleen les 1 beschreven? Hierdoor niet echt duidelijk. Waarom buigen? (misschien aangeven dat het met respect te maken heeft?)
2. **Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.** Ja, maar maak je doelen SMART!
3. **Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?** Schrijf ze meer uit, wat is een front kick? Maak het concreet en SMART.
4. **Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** De opbouw is prima, alleen is het lastig om als buitenstaander die geen kennis van Taekwondo zou hebben, dit te begrijpen. Probeer daarom de opdrachten specifiek uit te schrijven. Weet ook dat je veel van de concentratie van kinderen vraagt bij de oefeningen dat ze in een rij moeten gaan staan en de beweging 'droog' na moeten doen.
5. **Overige op- of aanmerkingen**

Sander Kalkman heeft feedback gegeven door middel van onderstaande vragenlijst. Hij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Krimpen aan den IJssel.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.** Ja, dat is duidelijk, het is goed dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan. Zeker in het begin van de lessenserie is dit belangrijk. Na een paar lessen weten de leerlingen wat ze wel en niet mogen doen en dan hoeft het niet meer zo centraal te staan in de lessen.
2. **Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.** De thema's komen goed over met de doelen in de les. Als het lesdoel aanleren van de front kick is dan worden de thema's hierop afgestemd. En komen er geen andere thema's aan bod waardoor de focus ligt op het aanleren van de front kick.

3. **Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?** Ja die zijn duidelijk, kort, bondig en concreet omschreven.
4. **Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?**
Niets, alles is van het begin tot eind netjes uitgewerkt. Goede opbouw van makkelijk naar moeilijk.
5. **Overige op- of aanmerkingen**

Ook Kirsten Bleeker heeft feedback gegeven door middel van de vragenlijst. Zij is vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Gouda.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan?** Ik vind dat het themaplan niet goed naar voren komt. Alleen de activiteiten worden beschreven en niet wat de leerlingen leren m.b.t. de persoonsvorming. Alleen bij les 1 staat het buigen genoemd en het aanpassen aan de ander. Ik zie niks terug over samenwerken. In het themaplan ligt naar mijn idee de nadruk op de vaardigheden & technieken.
2. **Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen?** Ja, dat sluit aan.
3. **Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?** Ik vind dat alleen het deel van de persoonsvorming nog niet concreet omschreven is. De rest wel.
4. **Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** Ik mis een warming-up en spelvormen, waarbij de leerlingen kennis maken met Taekwondo. Naar mijn idee is er erg veel aandacht voor techniek. Ik denk dat als je de persoonlijkheidsvorming belangrijk vindt dat er meer gezocht moet worden naar spel/oefenvormen waar dit meer tot zijn recht komt. Het komt nu vooral neer op: je aanpassen aan de ander tijdens stoot/trapoefeningen & het buigen voor elke oefening.
5. **Overige op- of aanmerkingen**

Ron Jansen, vakdocent Lichamelijke Opvoeding te Pijnakker, gaf aan de hand van de vragenlijst feedback.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.** Nee, dit is niet duidelijk. Persoonsvormende lesdoelen lijken wel impliciet aanwezig te zijn, maar worden niet geëxpliciteerd. Dat zou nodig zijn om het 'duidelijk' te maken. Moet dat duidelijk zijn? Wat mij betreft heeft elke gymles die ik geef een belangrijk persoonsvormend doel. Als je het duidelijk wilt maken of een meer centrale rol wilt geven zou ik het

expliciet in de lesdoelen zetten. Anders volstaat de koppeling naar persoonsvormende aspecten van de les in een begeleidend schrijven bijvoorbeeld.

2. **Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.** Jazeker, natuurlijk. Eén op één... Ik neem aan dat het ook zo is ontworpen.
3. **Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?** Ja. Het geheel is duidelijk en concreet. Ik vraag me echter af of het niet te bondig is, helemaal als iemand zonder verdere informatie in staat zou moeten zijn deze lessenserie te geven. Vraag je bij elk onderdeel af waar onduidelijkheid over zou kunnen bestaan en los dat op door bijvoorbeeld voetnoten op te nemen bij verschillende items. Bijvoorbeeld bij 'de leerlingen weten wat taekwondo is' -> voetnoot achtergrond en kern taekwondo.
4. **Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?**
Zie hierboven. Wees expliciet in wat je wilt overbrengen. Leg desnoods met extra tekst kort uit wat je bedoelt of in welk licht de onderdelen dienen te worden gezien.
5. **Overige op- of aanmerkingen**
 - Het zou prettiger lezen zijn als de tabel van het themaplan wat netter is uitgelijnd.
 - Als je bepaalde accenten wilt leggen (persoonsvorming e.d.) zou het dan niet het makkelijkst zijn een inleidend tekstje toe te voegen?
 - Themaplan: 'De leerlingen kunnen bewegen uit de bewegingsbaan' voor een leek wellicht verwarrend? 'Bewegingsbaan' wellicht vervangen door 'aanvalslijn'?

Jelle Stolk, vierdejaars student aan de HALO te Den Haag en docent assistent Stoei- en trefspelen, gaf feedback aan de hand van de vragenlijst.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.** Ik denk dat vooral het (inleidende) praatje van de docent bijdraagt aan de vorming van de leerling. Vooral dit praatje bepaalt hoe de leerlingen de rest van de les, de technieken met bepaald respect richting de andere leerling uitvoeren.
Verder snap ik de vraag niet helemaal. Persoonsvorming?
2. **Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.**
Zeer zeker
3. **Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?** Ik begrijp goed wat er gaat gebeuren als ik dit themaplan zo doorlees. Thema's zijn goed verwoord en scheppen meteen duidelijkheid.

4. **Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** Het rijtje persoonsvorming is bijna leeg, maar maakt wel een groot deel uit van de lessenserie. Ik zou heel de kolom weghalen en in het rijtje "thema" goed verwoorden dat je aan de persoonsvorming gaat werken en het de belangrijkste zaak is.

5. **Overige op- of aanmerkingen** Als ik (heel kritisch) naar je themaplan kijk en stiekem al naar je lessenserie, zie ik aan het themaplan dat je eind les 3 en deels les 4 pas iets doet wat NIET te maken heeft met aanleren of scholing.

Je bent les 1 en 2 alleen maar aan het aanleren?

Ik wil in les 1 maar uiterlijk les 2 iets anders doen dan aanleren, ik wil met mijn partner een keer wat stoeien! (Ik begrijp, je doet wel wat spelletjes en vormen "met/tegen elkaar", maar toch wil ik een keer verder dan een gesloten, vooraf afgesproken vorm waarbij 1 aanval + 1 blok).

Ook Leonard Janga, HALO student van de verkorte leerroute, ex taekwondo topsporter heeft feedback gegeven op het themaplan.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in dit themaplan? Leg uit.** Er is duidelijke een opbouw hierin. Natuurlijk eerst kennismaking, jij begint van weinig contact naar full contact (sparren). Eerst trap- en stoottechnieken op kussen uitvoeren, leerlingen moeten gelijk rekening houden met elkaar (prima!). Daarna ga je langzamerhand naar 1 tegen 1 (meer contact) maar aanvallers moeten nog steeds hun kracht en snelheid verdelen. Als laatste ga je naar 1 tegen 1 sparren (full contact). Accent nog steeds op, dat leerlingen rekening moeten houden met elkaar.

2. **Sluiten de thema's die per les aan bod komen aan bij de doelen in de lessen? Leg uit.** Ben alleen benieuwd hoe je de leerlingen gaan introduceren met taekwondo. Kort filmpje van de les, demonstratie, gewoon praatjes? Verder, thema's sluiten aan bij de doelen! Prima dat er gefocust wordt op blokken (heb wel een kleine opmerking daarbij gezet, zie vraag 5).

3. **Zijn de thema's, de activiteiten, het deel persoonsvorming en de lesdoelen concreet en duidelijk genoeg omschreven in dit themaplan?** Stoottechniek vanuit bokshouding is anders dan een stoot techniek vanuit taekwondo houding, dus daar ben ik even benieuwd hoe dat aangeleerd wordt. Verder zijn de thema's, activiteiten en lesdoelen duidelijk genoeg. Met zo plan kan ik als docent aan de slag gaan. Misschien aantal aandachtspunten/aanwijzingen over hoe je de trap- en stoottechnieken moeten uitvoeren. Maar verder is het duidelijk en concreet genoeg.

4. **Wat vind je dat er nog ontbreekt aan dit themaplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** Niet van toepassing.

5. Overige op- of aanmerkingen? Kleine opmerking => waarom les 1 aanleren front kick en les 2 stoottechniek? Waarom niet les 1 stoottechniek en dan les 2, 3 en 4 aanleren traptechnieken? Stoot is de minst gebruikte techniek binnen taekwondo. Waarom niet als laatste aanleren (niet te veel op focussen). Lesdoelen => Ik zie vaak blokken op een stoottechniek. En blokken op traptechnieken? Wel goed dat de verdedigers kunnen reageren met een traptechniek na het blokken

Bijlage 3, stap 3: Lesplan leerjaar 1 t/m 3

In deze bijlage staat het format van de lessen. Hiermee zal de lessenserie worden uitgewerkt. Het is een inspiratie van het formaat die Ton de Raad heeft gebruikt in zijn boek “hoe sta ik sterk” (Raad, 1998). Ook is het format van een thema plan toegevoegd. Hierin wordt een overzicht van de lessen weergegeven. Ook komt erin vermeld te staan wat er behandeld wordt gedurende de lessenserie.

Format lessen:

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
5 min	Introductie taekwondo.	Leerlingen staan in een cirkel.	Leerlingen leren dat er wordt gebogen aan begin van elke les.	Introduceert taekwondo. Laat buiging zien.

Afbeelding traptechnieken/vormen:

Bij elke les zullen er afbeeldingen komen van de trappen en bloktechnieken. De docent krijgen hierdoor een beter beeld van de technieken. Dit draagt dus bij aan een betere voorbereiding en dus ook aan een beter uitvoering van de lessen.

Na aanleiding van de feedback van de heer De Raad en de heer Mossel op het bovenstaande schema is de volgende lessenserie ontstaan.

Aangepaste lessenserie leerjaar 1 t/m 3

Lessenserie leerjaar 1

Les 1

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Introductie taekwondo.	Leerlingen staan in een cirkel.	Leerlingen leren dat er wordt gebogen aan begin van elke les.	Introduceert taekwondo. Laat buiging zien.
15 min	Schouder Tikkertje. - Buik tikken - knie tikken	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	Leerlingen tikken met controle de schouder van de ander.	Geeft uitleg over aanvallen en ontwijken.
10 min	Aanleren taekwondo vechthouding. - Nadoen - Actie-reactie	Leerlingen staan ingesprongen in rijen in de breedte van de zaal.	De leerlingen volgen instructies en tonen geen onverantwoord gedrag zodra zijn rug is gekeerd.	Staat voor de groep en legt uit hoe uit de bewegingsbaan wordt gestapt.
20 min	Front kick op trapkussen. - Vooruit trappen - Achteruit trappen	2-tallen tegenover elkaar, een leerling trapt en een leerling houdt het trapkussen.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van front kick. Geeft uitleg over het vasthouden van het trapkussen.

Les 2

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Ontwijken van foambuis vanuit taekwondo vechthouding.	3-tallen, waarbij 1 leerling aanvalt en de ander ontwijkt. Een leerling coacht.	Leerlingen gaan niet meppen met de foambuis op elkaar.	Legt aandacht op het bewegen uit de bewegingsbaan.
10 min	Beoefen van front kick uit taekwondo vechthouding.	2-tallen tegenover elkaar, een leerling schopt en een leerling houdt het trapkussen.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Legt aandacht op de techniek van de front kick.

10 min	Introduceren stoot techniek.	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander beweegt in taekwondo vechthouding.	Leerlingen voeren beheerst stoot uit en raakt de ander niet.	Geeft uitleg over aandachtspunten van de stoot.
10 min	Verdediging op stoot techniek. "Outside block" • Alleen blokkeren • blokkeren & stoot	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander blokkeert .	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de stoot.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van outside blok.
20 min	Roundhouse kick op trapkussen. • Combineren met blok & stoot	2-tallen tegenover elkaar, een leerling trapt en een leerling houdt het trapkussen.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van roundhouse kick.

Les 3

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Schaduw sparren (non contact). • Eén aanvaller/ één verdediger	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	Leerling buigt voor elke ronde. Leerlingen met controle de technieken uit zonder de ander aan te raken.	Legt aandacht op bewegen uit de aanvalsbaan. Legt aandacht op veiligheid van schaduw sparren.
15 min	Beoefenen van outside block en roundhouse kick uit taekwondo vechthouding.	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander blokkeert en trapt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de stoot.	Legt aandacht op outside block en roundhouse kick.
15 min	Verdediging op stoot techniek. "inside block". • Alleen blokkeren • blokkeren & stoot	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de stoot.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van inside blok.

20 min	Verdediging op stoot met counter stoot en trap. • Keuze 1: inside/outside blok • Keuze roundhouse of front kick	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander blokkeert en counter met stoot en trap.	De aanvaller counter gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die stoot.	Legt aandacht op het maken van een keuze bij blokkeren en trappen. Legt aandacht op dat blokken werkt aan beide kanten.
--------	--	---	--	--

Les 4

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
15 min	Schaduw sparren. • Een aanvaller/een verdediger • aanvaller/verdediger met counter • Twee aanvallers	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	Leerling buigt voor elke ronde. Leerlingen met controle de technieken uit zonder de ander aan te raken.	Legt aandacht op bewegen uit de aanvalsbaan. Legt aandacht op veiligheid van schaduw sparren.
15 min	Beoefen van outside/inside blok en roundhouse kick/front kick uit taekwondo vechthouding.	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander blokkeert en trapt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de stoot.	Legt aandacht op de aandachtspunten van de blok/stoot en trapt technieken.
30 min	Introduceren sparren. • Een aanvaller/een verdediger • aanvaller/verdediger met counter • (Twee aanvallers)	3-tallen, waarbij 1 leerling aanvalt en de ander ontwijkt. Een leerling is scheidsrechter.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de stoot.	Legt aandacht op veiligheid. Legt aandacht op principe van sparren.

Lessenserie leerjaar 2

Les 1

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Introductie taekwondo.	Leerlingen staan in een cirkel.	Leerlingen weten dat er wordt gebogen aan begin van elke les.	Herhaalt wat taekwondo is en wat er gedaan is in leerjaar 1. Laat buiging zien.
5 min	Warming up. • Warm lopen • Hoge knieën • Aansluitpas	Leerlingen rennen in 2-tallen de omloopbaan.	Leerlingen volgen de instructies van de docent en doen de oefening zoals het is gevraagd.	Legt aandacht dat de leerlingen goed warm worden en dat ze de oefening goed uitvoeren.
5 min	Schonen vieze voetspel. • Frontaal lichaamspositie • Ingedraaide lichaamspositie	Leerlingen staan in 2-tallen tegen over elkaar. Leerlingen staan in de breedte van de zaal.	Leerlingen tikken elkaar gecontroleerd en zijn bewust van de mikpunten van het lichaam van de ander.	Legt uit dat er 1 tikker is en 1 leerling voorkomt van tikker. Een leerling wordt tikker als hij over de achterlijn is.
10 min	Taekwondo Vechthouding met elkaar. • Actie-reactie • knie acties	2-tallen staan vrij in de zaal tegen over elkaar.	Leerlingen passen aan de kwaliteit van de ander. Buigen bij elk tegenstander.	Legt uit hoe uit de bewegingsbaan wordt gestapt.
15	Roundhouse kick op trapkussen. • Vooruit trappen • Achteruit trappen	2-tallen tegenover elkaar, een leerling trapt en een leerling houdt het trapkussen.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van roundhouse kick. Geeft uitleg over het vasthouden van het trapkussen.
15 min	Schaduw sparren (non contact) . • Een aanvaller • Een aanvaller met counter • Twee aanvallers	3-tallen. Twee sparren vrij in de zaal met een leerling die overzicht houdt.	Voeren gecontroleerd de technieken aan. Scheidrechter corrigeert anders gedrag tijdens schaduwsparren.	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt uit dat de scheidrechter de veiligheid bewaakt.

Les 2

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Warming up. • Warm lopen • Zigzag vooruit/achteruit • Aansluitpas vooruit/achteruit	Leerlingen rennen in 2-tallen tussen een rij van trapkussen.	Leerlingen volgen de instructies van de docent en doen de oefening zoals het is gevraagd.	Legt aandacht dat de leerlingen goed warm worden en dat ze de oefening goed uitvoeren.
10 min	Ontwijken van foambuis vanuit taekwondo vechthouding.	3-tallen, waarbij 1 leerling aanvalt en de ander ontwijkt. Een leerling coacht.	Leerlingen gaan niet meppen met de foambuis op elkaar.	Legt aandacht op het bewegen uit de bewegingsbaan.
15 min	Aanleren "Low block". • Alleen blokkeren op foambuis • blokkeren van trap. (statisch).	2-tallen tegenover elkaar. Een voert trap en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van low blok.
25 min	Verdediging op trap techniek. "low block". • Alleen blokkeren • Counter met traptechniek • Een aanvaller/een verdediger	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van low blok.

Les 3

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Schouder Tikkertje • Buik tikken • knie tikken • combinatie	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	Leerlingen tikken met controle de schouder van de ander.	Geeft uitleg over aanvallen en ontwijken.
15 min	Beoefenen van traptechniek: front kick/roundhouse kick. • Op trapkussen • Op het lichaam	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van de front- en roundhouse kick.

15 min	beoefenen: "Low block" • blokkeren van trap.	2-tallen tegenover elkaar. Een voert trap en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van low blok.
25 min	Sparren met afspraken • schaduw sparren • een aanvaller/een verdediger • een aanvaller/een verdediger met counter	2-tallen tegenover elkaar. Een leerling die is overzicht houdt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidsrechter durft te leiden over de twee leerlingen die sparren. Leerlingen luisteren met respect naar de scheidsrechter.	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt aandacht op de aandachtspunten van de traptechnieken en blokkeringen. Geeft uitleg over uit de bewegingsbaan te stappen en blokken op aanval.

les 4

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	"Rambal" geraakt door de bal is oefeningen doen. • Jumping jacks/push ups • Hoge knieën. • Front kick/round house kick.	Leerlingen bewegen vrij door de zaal.	Geven toe als zij geraakt zijn. Helpen elkaar met het uitvoeren van de opdrachten.	Behoudt overzicht op de leerlingen zodat de oefeningen worden uitgevoerd.
10 min	Tenentrappertje. • Frontaal houding • Taekwondo vechthouding • met tikken	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	Leerlingen maken bewuste en gerichte actie op de mikpunten van de tegenstander.	Geeft uitleg over aanvallen en ontwijken.
15 min	Combinatie traptechniek: front kick/roundhouse kick. • Enkel techniek • Combinatie techniek • Op trap kussen of	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van de front- en roundhouse kick.

	op het lichaam			
20 min	Sparren met afspraken. • schaduw sparren • een aanvaller/een verdediger • een aanvaller/ een verdediger met counter • enkeltechniek → combinatie techniek	2-tallen tegenover elkaar. Een leerling die is overzicht houdt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidsrechter durft te leiden over de twee leerlingen die sparren. Leerlingen luisteren met respect naar de scheidsrechter.	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt aandacht op de aandachtspunten van de traptechnieken en blokkeringen. Geeft uitleg over uit de bewegingsbaan te stappen en blokken op aanval.

Lessenserie leerjaar 3

Les 1

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
5 min	Introductie taekwondo.	Leerlingen staan in een cirkel.	Leerlingen weten dat er respect wordt getoond door te buigen in het begin.	Herhaalt wat taekwondo is en wat er gedaan is in leerjaar 1/2.
10 min	Warming up. • Warm lopen • Hoge knieën • Aansluitpas	Leerlingen rennen in 2-tallen de omloopbaan.	Leerlingen volgen de instructies van de docent en doen de oefening zoals het is gevraagd.	Legt aandacht dat de leerlingen goed warm worden en dat ze de oefening goed uitvoeren.
15	Herhaling Roundhouse kick en front kick op trapkussen. • Vooruit trappen • Achteruit trappen	2-tallen tegenover elkaar, een leerling trapt en een leerling houdt het trapkussen.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van roundhouse kick en front kick. Geeft uitleg over het vasthouden van het trapkussen.
15 min	verdediging van traptechniek "Low block". • blokkeren van trap.	2-tallen tegenover elkaar. Een voert trap en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid & kracht van de stoot.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van low blok.
15 min	Schaduw sparren (light contact). • Een aanvaller • Een aanvaller met counter • Twee aanvallers	3-tallen. Twee sparren vrij in de zaal met een leerling die overzicht houdt.	Voeren gecontroleerd de technieken aan. Scheidrechter corrigeert anders gedrag tijdens schaduwsparringen.	legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Dat er minimaal contact wordt gemaakt. Legt uit dat de scheidrechter de veiligheid bewaakt.

Les 2

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Warming up • Warm lopen • Zigzag vooruit/achteruit • Aansluitpas vooruit/achteruit	Leerlingen rennen in 2-tallen tussen een rij van trapkussens.	Leerlingen volgen de instructies van de docent en doen de oefening zoals het is gevraagd.	Legt aandacht dat de leerlingen goed warm worden en dat ze de oefening goed uitvoeren.
15 min	Introduceren pushing kick techniek. • Op stootkussen • Op het lichaam	2-tallen tegenover elkaar. Een voert stoot en ander beweegt in taekwondo vechthouding.	Leerlingen voeren beheerst stoot uit en raakt de ander niet.	Geeft uitleg over aandachtspunten van de pushing kick.
10 min	Verdediging op duwtrap "Low block". • blokkeren van trap. (statisch) • blokkeren van trap dynamisch	2-tallen tegenover elkaar. Een voert trap en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de stoot.	Geeft uitleg over uit de bewegingsbaan te stappen en blokken op aanval.
25 min	Sparren met afspraken • schaduw sparren • een aanvaller/een verdediger • een aanvaller/een verdediger met counter • 1 traptechniek → meerdere traptechniek	2-tallen tegenover elkaar. Een leerling die is overzicht houdt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidsrechter durft te leiden over de twee leerlingen die sparren. Leerlingen luisteren met respect naar de scheidsrechter.	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt aandacht op de aandachtspunten van de traptechnieken en blokkeringen. Geeft uitleg over uit de bewegingsbaan te stappen en blokken op aanval.

Les 3

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	“Rambal” geraakt door de bal is oefeningen doen. • Jumping jacks. • Hoge knieën. • pushing kick. 4x	Leerlingen bewegen vrij door de zaal. Leerlingen voeren opdrachten uit zodra ze af zijn.	Geven toe als zij geraakt zijn. Helpen elkaar met het uitvoeren van de opdrachten.	Behoudt de leerlingen op dat de oefeningen wordt uitgevoerd.
10 min	Beoefenen van traptechniek: pushing kick. • Op trapkussen • Op het lichaam	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van de pushing kick.
20 min	verdediging van pushing kick met counter stoot • blokkeren van trap. • Met stoot counter • Met stoot en traptechniek	2-tallen tegenover elkaar. Een voert trap en ander blokkeert.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Aanvaller bepaalt snelheid en kracht van de pushing kick. Verdediger voert de counter gecontroleerd en gericht op de tegenstander.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van low blok. Geeft uitleg over de aandachtspunten van de stoot.
20 min	Sparren met afspraken. • schaduw sparren • een aanvaller/een verdediger • een aanvaller/een verdediger met counter	2-tallen tegenover elkaar. Een leerling die is overzicht houdt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidsrechter durft te leiden over de twee leerlingen die sparren. Leerlingen luisteren met respect naar de scheidsrechter.	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt aandacht op de aandachtspunten van de traptechnieken en blokkeringen. Geeft uitleg over uit de bewegingsbaan te stappen en blokken op aanval.

Les 4

Tijd	Lesonderdeel	Leerlingen	Aandachtspunten Persoonsvorming	Docent
10 min	Schaduw sparren • Een aanvaller • Een aanvaller met counter • Twee aanvallers • Non contact - light contact	3-tallen. Twee sparren vrij in de zaal met een leerling die overzicht houdt.	Voeren gecontroleerd de technieken aan. Scheidrechter corrigeert anders gedrag tijdens schaduwsparren.	legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt uit dat de scheidrechter de veiligheid bewaakt.
15 min	Combinatie traptechniek: front kick/roundhouse kick/ pushing kick. • Enkel techniek • Combinatie techniek • Op trap kussen Op het lichaam.	2-tallen tegenover elkaar en vrij in de zaal.	De aanvaller trapt gecontroleerd en past zich aan, aan de persoon die het trapkussen vasthoudt.	Geeft uitleg over de aandachtspunten van de front- en roundhouse kick/ pushing kick.
20 min	Sparren met afspraken • schaduw sparren • een aanvaller/een verdediger • een aanvaller/ een verdediger met counter • enkeltechniek → combinatie techniek	2-tallen tegenover elkaar. Een leerling die is overzicht houdt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidsrechter durft te leiden over de twee leerlingen die sparren. Leerlingen luisteren met respect naar de scheidsrechter.	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt aandacht op de aandachtspunten van de traptechnieken en blokkeringen. Geeft uitleg over uit de bewegingsbaan te stappen en blokken op aanval.
10 min	Kyorugi eindsparvorm. • twee aanvallers • enkel techniek combinatie techniek	2-tallen tegenover elkaar. Een leerling die de punten bij houdt.	De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Scheidsrechter durft te leiden over de twee leerlingen die sparren. Leerlingen luisteren met respect naar de	Legt aandacht op de veiligheid bij sparren. Legt de rol van de scheidsrechter uit.

			scheidsrechter.	
--	--	--	-----------------	--

Feedback van critical friends

De bovenstaande lessenserie is opgestuurd naar critical friends. Dit zijn experts op het gebied van bewegingsonderwijs en taekwondo. Aan de hand van vragenlijsten hebben zij hun reactie gegeven op de lessenserie.

Michael Groen. Hij is vakdocent lichamelijke opvoeding te Krimpen aan den IJssel. Hij heeft feedback gegeven op de lessenserie door de onderstaande vragenlijst in te vullen.

- 1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.** Probeer je zinnen duidelijk te verwoorden en professionele taal te gebruiken dus geen 'meppen'. Verder duidelijk.
- 2. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Opbouw is duidelijk (20 minuten trappen op een kussen lijkt me alleen wel wat lang).
- 3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit.** Ja, alleen maak je doel SMART. Je hebt nu doelen per activiteit omschreven. Doe je dit ook nog globaal per les?
- 4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven?** Omschrijf de technische oefeningen. Iemand die geen Taekwondo kent zou dit niet kunnen geven.
- 5. Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?.** Probeer meer 'spel' elementen erin te brengen. Het merendeel is nu relatief statisch, qua oefeningen.
- 6. Overige op- of aanmerkingen.**

Sander Kalkman heeft feedback gegeven door middel van de onderstaande vragenlijst. Hij is vakdocent lichamelijke opvoeding te Krimpen aan den IJssel.

- 1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.** Dat is zeker duidelijk, bij taekwondo gaat het om een stukje

discipline en respect naar elkaar, maar ook naar de docent. Het is goed dat hier in het begin aandacht aan wordt besteed. Zo ontstaan er geen misverstanden en is het duidelijk wat leerlingen wel en niet mogen tijdens de lessenserie.

2. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit. Ja, er is een duidelijke methodiek in de lessen. Van de basisvaardigheden naar meer specifieke vaardigheden, oftewel van makkelijk naar moeilijk met voldoende differentiatie.

3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit. Ja, omdat er een goede opbouw in de lessen zit, sluit de leeractiviteiten goed aan bij het doel van de les. Je kunt zien dat er goed over na is gedacht welke leeractiviteiten er worden aangeboden in de les. Dit is goed afgestemd met het doel van de les.

4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven? Voor mij, als docent lichamelijke opvoeding, is het duidelijk wat de bedoeling van de les is. Ik denk dat dit de juiste manier is om de vaardigheden aan te leren/verbeteren.

5. Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?

Niets, naar mijn mening staat alles erin. Van het aanleren naar het verbeteren. Van een opbouw van sparren naar sparren met een aanvaller/verdediger.

6. Overige op- of aanmerkingen. Duidelijk en overzichtelijk

Ook Kirsten Bleeker heeft feedback gegeven door middel van de vragenlijst. Zij is vakdocent lichamelijke opvoeding te Gouda.

1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? In de lessenserie zie ik dat wel terug in de beschrijving.

2. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Opbouw gaat van kennismaking, gevechtshouding naar trappen en stoten en weren. Eerst enkelvoudige technieken oefenen, daarna meer gecombineerd en met counter. Laatste les aandacht voor sparren. Ik vind het een duidelijke opbouw.

3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Er staat geen doel per les in de lessenserie genoemd, maar als ik kijk naar de doelen per les in het themaplan, dan sluiten de leeractiviteiten daarbij aan.

4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven? Ik denk dat het vooral goed te geven is voor een docent die bekend is met genoemde technieken, terminologie (bv. Schaduwsparren) en weet hoe je stootkussens moet vasthouden. De les zou wat uitgebreider beschreven kunnen worden qua organisatie en oefenvormen.

5. **Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?**

Wat ik vooral mis zijn differentiatiemogelijkheden binnen de oefenstof. En, al eerder genoemd, spelvormen. Het lijkt me vrij "droge" kost voor een aantal leerlingen. Aangezien het accent erg op de techniek ligt, verwacht ik dat de zwakkere leerlingen eerder zullen afhaken.

6. **Overige op- of aanmerkingen.** Onder "docent" staat alleen genoemd waar de docent aandacht aan geeft op het gebied van motoriek. De persoonlijkheidsvormende aandachtspunten staan in een apart kopje genoemd. Ik zou één kopje docent maken en daaronder een verdeling: Aandachtspunten: Motoriek en Persoonsvorming.

Ik denk dat ook het regelmatig rouleren van leerlingen en werken met andere tweetallen kan bijdragen aan het samenwerken en "aanpassen aan de kwaliteit van de ander".

Les 2: onderdeel 1: foambuis. Mooier als je a.p. persoonsvorming positief formuleert. Wat wil je dat ze doen? In plaats van wat ze niet mogen.

De coachende leerling: Wat moet hij doen? Mooi te gebruiken in het kopje: aandachtspunten persoonsvorming.

Ik denk dat er veel tijd staat voor een aantal onderdelen. 10/20 minuten voor 1 oefening lijkt me erg lang! Zeker als het gaat om oefeningen zonder uitbouw (daar staan er ook een aantal van in de lessenserie). Ik zou kiezen voor meer variatie.

Ron Jansen, vakdocent lichamelijke opvoeding te Pijnakker, gaf aan de hand van de vragenlijst feedback.

1. **Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.** Nee.

2. **Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.**

Ja. Er wordt cursorisch gewerkt; deel, deel, totaal. Een verantwoording van gemaakte keuzes zou voor mij niet misstaan.

3. **Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit.** Ja.

4. **Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven?** Nee. Ik heb daar op meerdere plekken wat over gezegd. Ik denk ook dat situatieschetsen en lesbrieven met voorbeelden van technieken, of bijvoorbeeld filmpjes die je in een 'loop' (werken veel scholen al mee) op de muur kunt beamen (desnoods doe je het zelf voor) heel belangrijk zijn. Probeer je in te beelden hoe weinig verstand de gemiddelde LO-docent van taekwondo heeft!

5. Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan? Een korte inleidende tekst (ook hier) met uitleg over gemaakte keuzes. Ik zou voordat ik een dergelijke lessenserie (door een ander ontworpen) zou geven, precies willen weten waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt. Bijvoorbeeld: Waarom is er gekozen voor specifiek deze technieken als voorbereiding op de eindvorm 'sparren'? (frontkick, stoot, roundhouse/block)

6. Overige op- of aanmerkingen.

Les 1: '2-tallen tegenover elkaar, een leerling trapt en een leerling houdt de trapkussen' – wordt bedoeld: 'houdt het trapkussen vast'?

Er zijn nog veel kleine spellings- en interpunctiefoutjes te bespeuren. Gebruik op zijn minst de spellingscheck van word en check de d's en t's

Ik mis een duidelijk 'veiligheidsonderdeel'. Het lijkt me belangrijk bij een sport als deze voor de eerste les aandacht te besteden aan de do's en don'ts en uit te leggen dat rekening houden met elkaar de basis vormt o.i.d. Verder lijkt mij de verantwoordelijkheid voor de kracht van de stoot bij de leerlingen een brug te ver bij de meeste klassen.

Hoe wordt er beoordeeld? Ik denk dat een beoordelingsinstrument een mooie toevoeging zou zijn. Door te beoordelen wat je met de lessen wilt bereiken vergroot je de duidelijkheid (en toepasbaarheid) voor de docent en de urgentie voor de leerlingen.

Jelle Stolk, vierdejaars student aan de HALO te Den Haag en docent assistent stoei- en trefspelen, gaf feedback aan de hand van de vragenlijst.

- 1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.** Dat is inderdaad goed terug te zien. Je toetst vooraf of de leerlingen bekwaam zijn door spelletjes en ik denk dat wederom het praatje van de docent hier gaat bepalen hoe de leerlingen zich ontwikkelen tijdens deze lessenserie.
- 2. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Als ik zo de oefeningen en spelletjes doorneem zie ik niets anders dan een logisch methodisch opgebouwde lessenserie, die van gemakkelijk naar steeds complexer loopt.
- 3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit.** JA! De lesactiviteiten hebben een direct verband met de doelen die gesteld zijn in het themaplan.
- 4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven?**

Zeer zeker, als geoefend taekwondo-ka is het nu mogelijk om de les te gaan geven! Er staat overal goed vermeld wat er gaat gebeuren, waar op gelet wordt en tevens wordt het overkoepelende doel vermeld.

- 5. Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** Voor een onervaren persoon is het onmogelijk dit te geven zonder voorkennis van zaken. Ik weet als nieuweling niet wat een roundhouse kick of een outside block is. Dus hoe kan ik hem dan aanleren aan mijn leerlingen. Maar dit bedoel je natuurlijk niet. Want jij/jullie bieden eerst een clinic aan en daarna overhandig je deze lessenserie om te gaan doceren op school?
- 6. Overige op- of aanmerkingen.** Hoofdtikkertje (Dank aan Ton de Raad) i.p.v. schoudertikkertje is de perfecte variant om te testen of een leerling klaar is om verder te gaan binnen een trefspel. Als je hier gewenst gedrag ziet is de leerling er echt 100% klaar voor. (Maar je kiest natuurlijk schouder, want je wilt het hoofd niet als trefvlak aanbieden?) Correcte spelling behoeft toch wat meer professionaliteit. Voordat je iets inlevert, even laten controleren. Het is bijvoorbeeld: "Het trapkussen" i.p.v. "De trapkussen".

Shivaro Haselhoef, topsporter taekwondo en student in Amsterdam heeft de vragenlijst ingevuld als feedback op de lessenserie.

- 1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.** Verantwoording van de persoonsvorming (waarom doen wij dit, koppelen naar situaties binnen de activiteit).
- 2. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Duidelijke opbouw!
- 3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit.** Activiteiten sluiten aan bij het doel in de lessen.
- 4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven?** De lessen zijn duidelijk, het is geschikt voor taekwondo experts. Iedereen interpreteert de onderdelen anders, dus concreter.
- 5. Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** Afbeelding van taekwondo technieken. Niet te veel woorden gebruiken.
- 6. Overige op- of aanmerkingen.**

Iwan Sleenwenhoek heeft de lessenserie bekeken en feedback hierop gegeven. Hij is 2e DAN ITF, taekwondo trainer te Krimpen aan den IJssel en voormalig bondstrainer van ITF Royal Dutch.

Bij les 1: binnen het taekwondo is het gebruikelijk de leraar te groeten bij aanvang van de les (Chariot sabum nimkea) gevolgd door een gezamenlijke groet. Aan het eind van de les exact hetzelfde maar dan alleen taekwondo de do.

Het aanleren van een gevechtshouding. Ik zou zelf beginnen met een aantal basis standen (sogi) bijvoorbeeld een korte stand ook wel L stand genoemd (ninju sogi) Dit is een van de eerste basis standen in het taekwondo. Vanuit deze positie is de front kick (ap chagi) het makkelijkste aan te leren.

Les 2: het aanleren van een directe stoot gaat het makkelijkste als men eerst de juiste stand (sogi) kan. Armen en benen werken samen voor de frontale stoot. Lange stand frontale stoot (gunnen sogi ap jurigi)

Roundhouse kick (dollyo chagi). Deze is het beste uit te voeren vanuit de korte stand. De standen zijn enorm belangrijk, het voorkomt enorm veel blessures.

Les 3: Blokken(makgi)

Ook deze worden gemaakt vanuit een bepaalde gedachte, waarbij de juiste stand hoort. Binnenkant onderarm blokt bij directe stoot vanuit korte stand. Vanuit deze positie kan men een counter plaatsen. Bij een lange stand is het meer een verdediging zonder een counter te kunnen plaatsen van die afstand.

Het enige advies, wat ik je kunt geven in deze, is dat ik persoonlijk in de eerste les de hals standen zou verwerken. Trappen, stoten en blokkering komen allemaal vanuit de juist aangeleerde standen.

Ook Leonard Janga, Halo student van de verkorte leerroute, ex taekwondo topsporter heeft feedback gegeven op de lessenserie.

- 1. Is het duidelijk, als je kijkt naar de gekozen vormen, dat de persoonsvorming een centrale plek heeft in deze lessenserie? Leg uit.** Hetzelfde als hierboven. Leerlingen leren samenwerken en tegelijkertijd rekening houden met elkaar. Je begint van weinig contact naar full contact (sparren), maar leerling blijven zich aanpassen aan elkaar.
- 2. Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Misschien eerste les beginnen met stoottechnieken. De leerlingen leren gelijk hoe ze moeten blokken. Dan pas naar traptechnieken gaan. Want je gaat in de eerste les traptechniek aanleren (zonder blokken) en dan in de tweede les stoottechniek met blokken.
- 3. Sluiten de leeractiviteiten aan bij het doel in de lessen? Leg uit.** Ja! Ik vind het ook prima dat je ergens in je les bezig bent met reguleringsdoelen. 3-tallen maken, 2 gaan sparren en 1 is scheidsrechter. Scheidsrechter zorg voor veiligheid! Heel goed over nagedacht.
- 4. Is de lesinhoud, de bedoeling van de les, duidelijk om deze te kunnen geven? Ja, als docent, als ik dit zo zie, kan ik de lessen uitvoeren.**

5. **Wat vindt je dat er nog ontbreekt aan dit lesplan? Wat had je er nog graag bij zien staan?** Niet van toepassing.
6. **Overige op- of aanmerkingen.** Niet van toepassing.

Gerardus Riksman, docent aan het Albeda college sport en bewegen en expert op het gebied van taekwondo, heeft kritisch gekeken naar de lessenserie en de volgende tips gegeven:

- Gebruik de Nederlandse benamingen, zoals voorwaartse trap, rondwaartse trap en ik mis in het geheel de zijwaartse trap!
- TKD is vooral gericht op discipline en controle van de bewegingen (dus niet zoals bij kick boksenzo hard mogelijk!
- Bij de persoonlijke vorming mis ik de volgende zaken: Hygiëne en etiketten (verzorgde handen en voeten, dus korte nagels/ schoon pak (wit T-shirt)/ dus de juiste kledingadviezen.
- Ik zie geen verwijzing naar de tuls, in totaal 24 , en met name in de beginfase van het TKD is erg belangrijk om ook een koppeling te maken naar de basis (= 4-hoekstraining) of aanleren van de eerste tul. Hierin komen namelijk alle blokkeringsbewegingen terug in een soort “schijngevecht”. Dit zou je ook kunnen verwerken in je lessenserie.
- Wellicht dat je ook nog wat plaatjes kunt gebruiken ter verduidelijking van de uitgevoerde technieken, zodat je een duidelijk beeld krijgt van de benoemde technieken.
- Maak een koppeling naar het zogenaamde modelsparring of “pre arranged sparring”, waarbij studenten worden aangezet om middels een afgesproken aanvalstechniek, een verdedigingstechniek uit te voeren. Er ontstaat dan een soort van rollenspel, waarbij studenten getriggerd worden om zelf een “schijngevecht” op te zetten. Ik mis ook het onderdeel “Hosinsul” oftewel het onderdeel zelfverdediging, zowel zonder als met (nep)wapens, zoals stok, mes etc. Dit kun je toevoegen als kern (deel) van een les.
- Het onderdeel stretching/rekken zie ik nauwelijks terugkomen in je les en juist dit onderdeel is belangrijk omdat je bij TKD wil stimuleren om hoge traptechnieken te maken.

Jaco Offermans heeft de lessenserie bekeken en het voorzien van feedback. De heer Offermans is groepsleerkracht in de bovenbouw van het primair onderwijs. Daarnaast is hij personal coach op het gebied van persoonsvorming. Ook is hij “pestcoach” op basisscholen. Dit maakt dat hij expert is op het gebied van persoonsvorming. De heer Offermans gaf de volgende punten aan feedback:

- Jullie zorgen voor een stapsgewijze opbouw. Met weinig woorden weten jullie de kern weer te geven. De vraag is of deze kernachtige weergave voldoende is voor de docent. Dat is m.i. afhankelijk van de kennis van de docent. Gaan jullie er vanuit dat de docent bekend is met de

technieken? Krijgen ze er ook ondersteunende foto's bij? (Een plaatje zegt vaak meer dan woorden).

- Persoonsvorming: Het springt er bij mij nog niet uit als hoofdthema. Je zou dan in het themaplan iets meer moeten zeggen over deze brede persoonlijkheidsbedoelingen. Deze bedoelingen moeten ook evalueerbaar zijn. Hoe heeft de les er voor gezorgd dat de leerlingen als persoon verder gevormd heeft. Bij de lessen schrijf je er wel meer over in het vak van persoonsvorming, maar de tips die er nu bij staan zijn veelal technisch en veel gericht op het aanpassen aan de tegenstander. Jullie zouden nog eens na kunnen denken over de volgende vragen:
 1. Hoe toon je respect voor elkaar? Wat zeg je dan? Wat doe je dan? Wat doe je juist niet?
 2. Als je rekening houdt met elkaars kwaliteiten. Waar moet een leerling dan op letten?
 3. Hoe geven ze hun grenzen aan? Wat zeg je dan of welk teken geef je dan?
 4. Zou je doorzettingsvermogen terug kunnen laten komen?
 5. Incasseringsvermogen (Omgaan met verlies, maar ook met winst om patsergedrag te voorkomen.

Als de docent handvatten krijgt om deze elementen een plaats te geven, krijgt het naar mijn idee meerwaarde op gebied van persoonsontwikkeling.

Reflectie op de gegeven lessen

De tweede stap binnen deze stap in het ontwikkelproces is dat de lessen, aan de hand van de lessenserie, daadwerkelijk gegeven zijn. De lessen zijn gegeven op the International School of The Hague. Nigel Ras heeft deze lessen gegeven aan verschillende doelgroepen binnen de school. De omschrijving van de doelgroep is verder uitgewerkt in de methode. Tijdens deze lessen is er geobserveerd door een aantal docenten en studenten. De observanten zijn geïnterviewd of hebben een reflectie geschreven na aanleiding van de lessen. Ook de lesgever heeft een reflectie geschreven over de gegeven lessen. Hieronder zijn de interviews en de reflecties samengevat. Het gehele uitgewerkte interview en de gehele reflectie is te vinden in bijlage 3.

Als feedback op de lessen heeft Nigel Ras, de lesgever een reflectie geschreven van de lessen. Er zijn gedurende de lessen videobeelden opgenomen. Deze zijn gebruikt bij het reflecteren op de lessen.

Les 1:

De eerste les is goed verlopen. De leerlingen kwamen zonder kennis van taekwondo binnen in de les. Door de uitleg over taekwondo hebben zij een beter beeld gekregen van de sport. Wat gelijk opviel is dat er in de lessenserie geen warming up beschreven is. Het is essentieel dat de leerlingen een goede warming up hebben voor dat er trap activiteiten wordt gedaan.

De eerste activiteit was schouder tikkertje. Dit verliep goed. Door dit spel leerden de leerlingen elkaar aan te raken en fysiek contact te hebben. Hierbij was opvallend dat sommige leerlingen elkaar wild gingen tikken. Door instructie hierover te geven, gingen ze veel meer bewust aan de slag en werd er minder wild getikt.

De tweede activiteit was het aanleren van vechthouding taekwondo. De leerlingen snapten dit erg goed en voerden het goed uit. Er was een goede duidelijke structuur. De leerlingen konden instructies goed volgen en bleven luisteren wanneer de docent met zijn rug naar de groep gedraaid was om de activiteit uit te leggen.

De derde activiteit was het aanleren van de front kick op een trapkussen. De leerlingen hadden in het begin moeite met het trappen vanuit de vechthouding van taekwondo. Er werd getrapt terwijl ze naar voren bewogen. Dit had beter statisch aangeleerd kunnen worden. Zo worden de trappen vanuit vechthouding en het naar voor bewegen los van elkaar geoefend waardoor de leerlingen beter op één element kunnen focussen. Het belangrijke is het behouden van hun vechthouding.

Persoonsvorming:

De leerlingen hadden veel plezier en waren heel vermoeid na 45 min taekwondo. De persoonsvorming kwam bij sommige leerlingen wel naar voren, maar door een groot hoeveelheid studenten was het niet mogelijk om dit bij iedereen te controleren. De persoonsvorming kwam vooral terug bij schouder tikkertje en front kick op het trapkussen. De leerlingen moesten zich bij deze oefeningen aan elkaar aanpassen.

Les 2:

De tweede les heb ik dit keer wel een warming up gedaan. In de warming up kwamen elementen van taekwondo terug. Dit was heel goed, zo konden de leerlingen de bewegingen van vorige les herinneren. De warming up was een speelse vorm. Dit verhoogde het plezier van de leerlingen en werd taekwondo op een speelse manier aangeboden.

In de tweede les zijn de foam buizen geïntroduceerd. Hiermee werd het ontwijken van een object vanuit taekwondo vechthouding geïntroduceerd. In het begin gingen de leerlingen hard en ongecontroleerd slaan met de foam buis. Na het uitleggen hielden de leerlingen veel meer rekening met elkaar. Nu voerden ze de activiteit gecontroleerd uit en gingen bewuster met elkaar om.

De tweede activiteit was het herhalen van de front kick. Dit is goed gegaan. Sommige leerlingen hadden moeite met de vechthouding. In de vorige lessen probeerden ze zo hard mogelijk te trappen, nu waren de trappen veel gecontroleerd.

Hierna volgde het introduceren van de stoot en blokkeren met de outside block. Dit is in twee stappen aangeboden. Eerst werd de stoot geïntroduceerd en daarna de verdediging, de outside block, op deze stoot. De leerlingen pakten dit snel op.

Als laatste leren ze de stoot blokkeren en te counteren met een stoot en front kick. Ik heb gekozen voor de front kick in plaats van de roundhouse kick. Dit kwam doordat er te weinig tijd was om een nieuwe trap aan te leren.

Persoonsvorming:

Op het gebied van persoonsvorming is er, ten opzichte van de vorige les, vooruitgang zichtbaar. Bijvoorbeeld bij de oefening met de foam buis. De leerlingen sloegen elkaar ongecontroleerd. Dit moest door de docent gecorrigeerd worden. Eenmaal bezig met de oefening, werd er veel gecontroleerder geslagen. Bij sommige leerlingen viel het op dat hun partner moeite hadden met het controleren van de trap- en stoottechnieken. Er was bij sommige leerlingen duidelijk zichtbaar dat ze zich aan elkaar gingen aanpassen en dus op een gecontroleerde manier oefenden ze hun trap- en stoottechniek. Dit gebeurde ook wanneer 1 leerling moest aanvallen en de ander moest counteren. Sommige leerlingen hadden moeite met het timen van de stoot. Dit werd door de leerlingen aangepast. Ze werkten goed samen om het te laten lukken. Tot nu toe zijn er positieve veranderingen zichtbaar, maar dit zou met meer tijd nog beter kunnen worden.

Les 3

De les is gestart met een speelse warming up. Dit was effectief en meteen werd de sfeer binnen de les bepaald. De eerste activiteit was het schaduw sparren. De leerlingen moesten hierbij elke keer buigen voor elkaar, voordat ze de oefening begonnen. Hiermee toonden ze respect naar elkaar. In het begin werd er om gegiecheld, maar het groeten werd steeds serieuzer genomen. Het was belangrijk om de veiligheid te bewaken. Hierbij waren de meeste 2-tallen de technieken op een bewuste manier aan het uitvoeren. Sommige leerlingen botsten met de benen tegen elkaar, omdat ze niet op elkaar letten. Nu moesten ze ook wisselen van tegenstanders. Zo werd er meer van hen gevraagd op het gebied van respect hebben voor elkaar, omdat ze nu niet tegenover hun vriend/vriendin stonden.

In deze les is de inside block en roundhouse kick behandeld. Het viel op dat de techniek al heel snel goed uitgevoerd konden worden. Door de beweging te onderbreken snapt de leerlingen de techniek gelijk. Doordat er een beperkte lestijd was, kon er niet lang stilgestaan worden bij één techniek. Het is dus opgevallen dat er gerust minder technieken/oefeningen aangeboden kunnen worden gedurende 1 les, waarbij er meer aandacht gegeven kan worden aan een bepaalde techniek of beweging. Het is dus ook mogelijk om het over meer lessen te verspreiden.

Persoonsvorming:

Het groeten voor de anderen toonde dat er respect voor elkaar moest zijn. Dit kan eerder geïntroduceerd worden in de lessenserie. Hierbij tonen ze respect naar hun medeleerlingen, maar ook naar de docent. Het schaduwsparring heeft groot invloed op het gedrag van de leerlingen. Sommige leerlingen deden de oefening wild en ongecontroleerd, maar dit veranderde in de loop van de les. Ze gingen veel bewuster de oefeningen doen. Ze werden gedwongen om meer respect voor elkaar te hebben, omdat ze nu de technieken op elkaar moesten uitvoeren. Sommige leerlingen vonden dit eng/spannend.

Les 4

De laatste les werd het sparring geïntroduceerd. Hierbij was het belangrijk dat het komen tot sparring werd opgebouwd in kleine stappen. Het was opgevallen door andere docenten dat dit een groot invloed heeft gehad. Hierbij was begonnen met een aanvaller en een verdediger die een counter mocht geven. De veiligheid werd hierdoor goed gewaarborgd en de leerlingen konden op een veilig manier sparring. De leerlingen hebben meerdere technieken aangeleerd gekregen. Ze wisten niet altijd hoe ze deze technieken toe moeten passen in het sparring. Dit bracht bij sommige leerlingen verwarring naar boven. De stappen van sparring kunnen nog duidelijker beschreven worden. Hierbij moeten er duidelijke stappen komen in de lessenserie.

Persoonsvorming:

Er was in de laatste les geen groot verschil in vergelijking met vorige lessen. Dit kwam door het herhalen van de elementen van de vorige lessen. Het ging vooral om de veiligheid te waarborgen met elkaar. Ook het buigen en tonen van respect kwamen weer terug. Het is belangrijk om oefeningen te doen die specifiek te maken hebben met persoonsvorming.

Algemeen reflectie

Plus punten:

- Goed methodisch opbouw van taekwondo. Leerlingen pakten het snel op.
- Persoonsvorming was goed terug te zien.
- Lessen waren heel intensief en de leerlingen bewogen veel.
- Plezier was hoog bij de leerlingen.

Verbeterpunten:

- Warming up toevoegen aan de lessen.
- Meer spelende activiteiten toevoegen aan de lessen.
- Taekwondo is meer gericht als doel dan als middel. Moet meer in balans worden gezet.

Interviews van observanten na afloop van de gegeven lessen.

Gedurende deze lessen zijn er observaties gedaan door verschillende docenten van The International School of The Hague. De docenten die geobserveerd hebben tijdens de lessen taekwondo hebben feedback gegeven over deze lessen. Deze feedback is verkregen door middel van een interview die afgenomen is bij de docenten.

Interview:

Kim Adams

1. **Wat vind je van de lessenserie taekwondo?** De leerlingen hadden er plezier in. De technieken werden goed voorgedaan. De leerlingen bewogen veel tijdens de lessen en waren heel actief.
2. **Wat zou je anders doen aan de lessenserie van taekwondo?** -
3. **Wat is er opgevallen bij de leerlingen tijdens de lessen?** in het begin waren ze verlegen. Later werd het meer vertrouwelijker en gingen ze meer vragen stellen. Leerlingen begonnen met minder zekerheid te trappen. Door de tips van de docent zijn ze meer gaan trappen en met meer zekerheid.
4. **Is er iets opgevallen in betrekking met de persoonsvorming van de leerlingen? Is er een gedragsverandering?** De leerlingen kregen meer zelfvertrouwen met het trappen. Ook met elkaar als groep. Dat was opvallend. Het komt vooral omdat ze moeten wennen aan de nieuwe activiteit.
5. **Is er een verschil gemaakt met de vier gegeven lessen of is de tijdsduur niet lang genoeg?** Het is haalbaar. Met meer tijd kan je natuurlijk meer bereiken. Soms moet je wel erg haasten om alles binnen een uur te behandelen.
6. **Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Er is een goede opbouw van warming up tot aan de technieken. Er zijn goede stappen genomen.
7. **Vind je taekwondo een geschikte sport voor het onderwijs?** Zeker geschikt. Het is een goede sport om de leerlingen discipline bij te brengen.

Nicolas Matenga

1. **Wat vind je van de lessenserie taekwondo?** De lessen waren erg leuk. Ik vond het leuk om de leerlingen een sport te zien doen waar zij nog niet bekend mee zijn. De lessen waren ook intensief. Dit is goed. Ik heb het als positief ervaren en de leerlingen hebben er zeker wat aan gehad.

2. **Wat zou je anders doen aan de lessenserie van taekwondo?** Er was geen warming up in het begin van je les. Het is belangrijk dat ze een goed hun spieren los maken voordat zij gaan trappen. Dus ik zou een algemene en een specifieke warming up toevoegen aan de lessen.
3. **Wat is er opgevallen bij de leerlingen tijdens de lessen?** De leerlingen waren bescheiden in het begin van de les. De leerlingen voelde zich niet op hun gemak bij het trappen. Dit veranderde nadat ze het een paar keer gedaan hadden. Ook de uitleg van de docent werkte hieraan mee. Bij een aantal activiteiten hadden sommige jongens de neiging om te gaan klieren.
4. **Is er iets opgevallen in betrekking met de persoonsvorming van de leerlingen? Is er een gedragsverandering?** De leerlingen pasten zich tijdens de activiteiten aan elkaar aan. In het begin waren ze speels en gingen ze ruw met elkaar om. Dit werd gedurende het verloop van de lessen minder.
5. **Is er een verschil gemaakt met de vier gegeven lessen of is de tijdsduur niet lang genoeg?** Het is te behalen. Met meer tijd kan je natuurlijk meer bereiken. Soms moet je erg haasten om alle activiteiten te doen binnen het tijdsbestek van 1 les.
6. **Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Er is een duidelijke opbouw van de technieken. De trappen werden eerst los geoefend. Vervolgens werden er stoot- en blok technieken aangeleerd. Hierna werd dit samengevoegd. Het was goed te volgen door de leerlingen.
7. **Vind je taekwondo een geschikte sport voor het onderwijs?** Ja.

Loes Bekkers

1. **Wat vind je van de lessenserie taekwondo?** De leerlingen hadden plezier en leerden wat. Leuk om te zien. Het was goed.
2. **Wat zou je anders doen aan de lessenserie van taekwondo?** Jij, als expert en de manier waarop het aangeboden wordt zou ik niet veel aan veranderen.
3. **Wat is er opgevallen bij de leerlingen tijdens de lessen?** De leerlingen hadden plezier en ze werden voldoende uitgedaagd. Het was een nieuw activiteit, dus het was voor de leerlingen een uitdaging om de technieken te beoefenen.
4. **Is er iets opgevallen in betrekking met de persoonsvorming van de leerlingen? Is er een gedragsverandering?** Met meer tijd kan een gedragsvorming plaatsvinden. Het moet structureel worden aangeboden, waarbij er constant herhaling in zit.
5. **Is er een verschil gemaakt met de vier gegeven lessen of is de tijdsduur niet lang genoeg?** 4 lessen van 60 minuten zouden denk ik niet genoeg zijn. Voor taekwondo alleen kunnen ze wel veel bereiken maar voor de persoonsvorming is meer tijd nodig.

6. **Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Er zit een duidelijke structuur in de lessen en er zat een goede opbouw in de lessen.
7. **Vind je taekwondo een geschikte sport voor het onderwijs?** Ik heb niet alles kunnen zien, maar ik denk dat alle verdedigingssporten een plek kunnen hebben in het onderwijs. Mits het goed wordt aangeboden.

Omar boutayeb

1. **Wat vind je van de lessenserie taekwondo?** Ik vond het een leuk lessenserie om te zien. Ik vond het leuk hoe de leerlingen bezig waren en hoe zij werden uitgedaagd.
2. **Wat zou je anders doen aan de lessenserie van taekwondo?** Ik zou de taekwondo activiteiten meer gerelateerd willen zien aan situaties uit dagelijks leven. Hierbij hebben de leerlingen een context waarin zij zelfverdediging/taekwondo kan toepassen. Nu doen ze wel de oefeningen en technieken, maar wat kunnen ze daar precies mee?
3. **Wat is er opgevallen bij de leerlingen tijdens de lessen?** De leerlingen hadden veel plezier. De leerlingen pakten de technieken snel op en werden voldoende uitgedaagd tijdens de lessen.
4. **Is er iets opgevallen in betrekking met de persoonsvorming van de leerlingen? Is er een gedragsverandering?** De leerlingen respecteerden elkaar tijdens de oefeningen. Ze waren bewust bezig met hun technieken. Ze bewaakten de veiligheid van elkaar en in sommige situaties pasten zij zich aan de ander aan.
5. **Is er een verschil gemaakt met de vier gegeven lessen of is de tijdsduur niet lang genoeg?** Je hebt wel een verschil kunnen maken met deze lessen. Soms heb je zelf minder tijd gehad dan je van te voren had gepland. Ik ben ook van mening dat je met meer tijd nog meer had kunnen bereiken. Maar dat is met alle sporten het geval.
6. **Is er een duidelijke opbouw qua methodiek in de lessen? Let uit.** Ik vond dat er een goede opbouw in zat. Je bent begonnen met alleen traptechnieken. Hierna heb je stoten en blokken geïntroduceerd. Je bent begonnen met weinig contact naar steeds meer contact. Er was een goede opbouw van het komen tot sparren.
7. **Vind je taekwondo een geschikte sport voor het onderwijs?** Het is zeer geschikt en kan gebruikt worden als keuzeprogramma of in een regulier lesprogramma.

Reflectie op geobserveerde lessen

Op The International School of The Hague is de lessenserie ook buiten schooltijd om gegeven, dit in de vorm van buitenschoolse activiteiten. De uitgebreide uitwerking van de achtergrondinformatie van deze lessen is omschreven in de methode. Deze lessen zijn gegeven door Nigel Ras. Tijdens een van deze lessen is er geobserveerd door Justin Ruissen.

Les 3, leerjaar 1. Observatie door Justin Ruissen.

- In de lessenserie is geen warming up meegenomen. Een warming up is wel nodig om in de sfeer te komen. Het werkt positief mee aan de persoonsvorming tijdens de les. De warming up zet de toon van je les. De leraar deed wel een warming up. In de vorm van een oefenvorm. Het zou beter in de vorm van een spel kunnen om het wat minder droog te maken.
- Schaduw sparren: De leerlingen zijn actief bezig. Het is een goede intensieve manier om de trappen te oefenen. Veel elementen van het echte gevecht komen terug in deze oefening. De leerlingen moeten op elkaars bewegingen reageren. Het is dus ook een soort vorm van samenwerking. Ze moeten ook samenwerken, omdat er wel gevaar is elkaar te raken. Als er niet goed gereageerd wordt raken ze elkaar.
- Het nadeel van schaduw sparren, ten aanzien van de persoonsvorming, is dat er weinig contact is. Het is een relatief veilige oefening, omdat er geen enkele vorm van dreiging is. Wel wordt er samenwerking gevraagd om de “safe zone” te waarborgen, zodat ze elkaar niet aanraken. Dit zou wel een goede vorm zijn in de eerste of tweede les. In de derde les zou ik ervoor kiezen om meer dreiging in de oefenvormen te laten plaatsvinden.
- Tijdens deze les houden de leerlingen hun schoenen aan. Voor de veiligheid zou ik ervoor kiezen om de leerlingen op blote voeten te laten meedoen.
- Rambal: De leerlingen hebben plezier met elkaar. Er wordt leuk en eerlijk met elkaar gespeeld. Dit spel is een leuke speelse vorm. Als de leerlingen af zijn moeten ze een x aantal trappen uitvoeren bij de docent. Zo blijven ze op een speelse manier bezig met taekwondo.
- Over het algemeen zijn de vormen in de les erg droog. Het zijn veel droge technische oefenvormen. De focus ligt echt op de techniek in de les en erg weinig op de persoonsvorming.

Vernieuwde versie

Aan de hand van de bovenstaande feedback en de feedback vanuit stap 2 is de ontwikkeling van de lessenserie taekwondo verder gegaan. De volgende punten kwamen over het algemeen naar voren:

De opbouw is duidelijk. Er is een duidelijke methodische lijn waar te nemen in de lessenserie.

De activiteiten uit de lessen sluiten aan bij de doelstellingen van de lessen.

Het taalgebruik moet professioneler en let op de taalfouten in de lessenserie.

Werk het beter uit. De lessenserie is niet te geven als er geen kennis van taekwondo aanwezig is bij de docent. Er moet uitleg bij in de vorm van tekst en/of afbeeldingen.

Er moeten meer spelelementen terugkomen tijdens de lessen. De lesstof is erg droog en statisch.

De warming up is niet in alle lessen meegenomen. Dit is wel een essentieel element tijdens je lessen.

In de lessenserie zijn nu weinig differentiatie mogelijkheden meegenomen.

De persoonsvorming moet duidelijker naar voren komen. Nu is deze nauwelijks zichtbaar in de lessenserie.

Lessenreeks taekwondo

Inleiding

Deze lessenserie taekwondo is ontwikkeld voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Specifiek gericht aan de leerjaren 1, 2 en 3. De integratie van taekwondo in het onderwijs is belangrijk, omdat taekwondo een sport is waarmee veel bereikt kan worden, sporttechnisch maar ook op het gebied van de persoonsvorming bij leerlingen.

In deze lessenreeks is er een methodische lijn ontwikkeld, waardoor leerlingen kunnen komen tot een sparvorm, waarin zij geleerde trappen, blokkades en stoten kunnen toepassen. Het taekwondo technische deel is vooral gericht op het aanleren van de technieken en deze technieken toepassen in een sparvorm.

Het persoonsvormingsdeel is vooral gericht op het zorgdragen voor elkaar en het samenwerken met elkaar. Het uitoefenen van de technieken, aangepast aan de verdedigende kwaliteiten, is een veel terugkomend thema in de lessenreeks. Hiervoor is aanpassingsvermogen en samenwerking noodzakelijk.

De lessenreeks heeft een totaal van 12 lessen, verdeeld over 3 leerjaren. Dit betekent 4 lessen per leerjaar. Omdat taekwondo een relatief onbekende sport is, is bij elk leerjaar een handleiding bijgevoegd. In deze handleiding zijn alle technieken en alle andere noodzakelijke achtergrondinformatie beschreven.

Ook worden er afbeeldingen van de technieken weergegeven, zodat er een duidelijk beeld gekregen kan worden van de lesinhoud. Het doel van de handleiding is te zorgen dat de docent genoeg informatie heeft om taekwondo met (zelf)vertrouwen te kunnen geven. Deze handleiding is aan het einde van elk leerjaar te vinden. In de leerjaren 2 en 3 komen technieken voor die in eerdere leerjaren al aan bod gekomen zijn. Deze technieken zijn niet meerdere keren uit geschreven, maar zijn terug te vinden in de handleiding van eerdere leerjaren.

Lessenreeks leerjaar 1:

Les 1 leerjaar 1					
Doelen taekwondo specifiek: De leerlingen kunnen de taekwondo vechthouding in beweging De leerlingen een frontkick uitvoeren op een trapkussen Doelen persoonsvorming: De leerlingen weten dat er wordt gebogen bij het begin en einde van de les om respect te tonen voor de docent en andere leerlingen De leerlingen voeren gecontroleerd de technieken uit en passen zich aan de persoon aan die het trapkussen vasthoudt					
Tijd	Activiteit Beschrijving van de activiteit	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
5 min	Introductie taekwondo De docent geeft een uitleg van wat taekwondo is.	De docent staat voor de groep.	- Geeft uitleg over de geschiedenis - Geeft uitleg over het verloop van de lessenreeks - Geeft uitleg over basisregels en basisprincipes	-	Er wordt gebogen aan het begin en het eind van elke les om zo respect voor elkaar te tonen.
10 min	Warming up: Schoudertikkertje De leerlingen proberen de schouder van de ander aan te tikken.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	- Leerlingen buigen bij elk nieuwe partner - Tik gericht naar de schouders - Ontwijk de tik van de ander door je schouder naar de achter te bewegen	Makkelijker 1 aanvaller, 1 verdediger Moeilijker: - Op de buik of knie tikken - Combinatie van alles	De leerlingen tikken met controle de schouder van de ander aan. Er wordt niet geslagen en rekening gehouden met de ander.

10 min	Taekwondo vechthouding De docent demonstreert de vechthouding bij taekwondo en hoe bewogen wordt in de vechthouding. De leerlingen volgen de instructie van de docent en doen hem na.	De docent staat voor de groep. De leerlingen staan in rijen met genoeg tussenruimte.	• Handen als vuisten bij de borst • Lichaam helemaal ingedraaid • Linkervoet voor, Benen op schouderbreedte • Kijk over je voorste schouder • De benen bewegen tegelijk, geen aansluit pas	Makkelijker: - Moeilijker: • De leerlingen reageren op de acties van de docent. Gaat de docent naar voren gaan de leerlingen naar achteren.	De leerlingen hebben respect voor de docent ook als deze met de rug naar de groep staat.
15 min	Aanleren van de Frontkick De ene leerling houdt het trapkussen vast. De andere leerling oefent de frontkick op het trapkussen.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Hoge knie inzet • Trap met je wreef • Haal je onderbeen snel terug • Het getrapte been wordt het voorste been	Makkelijker: • Statisch op 1 plek de opdracht uitvoeren • De front kick uitvoeren vanuit L-stand Moeilijker: • Na elke trap maak je een stap. De leerling met het trapkussen doet elke keer een stap naar achter • Idem naar achteren	De leerlingen trappen gecontroleerd op het trapkussen en passen zich aan de persoon die het trapkussen vasthoudt aan.
10 min	Tikkertje. Er zijn twee tikkers. Als je wordt getikt moet je buiten het veld vier frontkicks maken op een trapkussen.	Het tikspel wordt op 2/3 van de zaal gespeeld.	• Als je af bent moet je eerst een tweetal vormen met iemand die af is • Om de beurt trap je vier keer op het kussen • De ander houdt het kussen vast	Makkelijker: • Twee trappen • Een tikker Moeilijker: • Naar voren bewegen als je trapt	De leerlingen voeren de opdrachten uit zoals het is uitgelegd door de docent.

Les 2 leerjaar 1

Doelen taekwondo specifiek:

De leerlingen kunnen de directe stoot.

De leerlingen kunnen de outside block uitvoeren om de directe stoot te blokken.

Doelen persoonsvorming:

De leerlingen kunnen rekening houden met elkaar. Ze slaan of trappen aangepast aan de verdedigende kwaliteiten.

De leerlingen kunnen de veiligheid waarborgen door voor elkaar uit te kijken en aan elkaar aan te passen.

Tijd	Activiteit Beschrijving van de activiteit	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
5 min	Warming up De leerlingen rennen vrij door de zaal en voeren op teken van de docent een krachtoefening uit (sit ups, push ups).	De leerlingen rennen vrij door de zaal.	• Voer de krachtoefeningen uit op teken van de docent • Voer de opdracht uit op de plek • Voer de opdracht uit tot de docent aangeeft dat je door mag rennen	Makkelijker • Korte oefeningen laten uitvoeren Moeilijker: • In tweetallen oefeningen uitvoeren • Langer de oefening laten uitvoeren	Leerlingen kijken waar ze lopen en houden rekening met elkaar zodat er niet gebotst wordt.
10 min	Foambuis gevecht Een leerling heeft een foambuis vast en probeert de ander ermee te raken op de borst/buik. De ander ontwijkt de buis. De verdediger staat in de taekwondo vechthouding.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Maak een lange beweging als je slaat met de foambuis • Mik op de buik/borst • Sla gecontroleerd • Ontwijk de foambuis door weg te stappen of te blokken met je handen • Wissel op teken van de docent • De verdediger staat in de vechthouding	Makkelijker: • Sla op commando van de verdediger Moeilijker: -	De leerlingen slaan gecontroleerd en passen zich aan de verdediger aan. Ze slaan aangepast aan de verdedigende kwaliteiten. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de oefening gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.

10 min	Herhalen van de frontkick De ene leerling houdt het trapkussen vast. De andere leerling oefent de frontkick op het trapkussen.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Hoge knie inzet • Trap met je wreef • Haal je onderbeen snel terug • Het getrapte been wordt het voorste been	Makkelijker: • Statisch op 1 plek de opdracht uitvoeren • De front kick uitvoeren vanuit L-stand Moeilijker: • Na elke trap maak je een stap. De leerling met het trapkussen doet elke keer een stap naar achter • Idem naar achteren	De leerlingen trappen gecontroleerd op het trapkussen en passen zich aan de persoon die het trapkussen vasthoudt aan.
10 min	Aanleren van de directe stoot De ene leerling stoot op het stootkussen. De andere leerling houdt het stootkussen vast.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Sta in de taekwondo vechthouding • Draai je vuist in met schouder inzet • Haal je arm snel terug • Overstrek je arm niet • Stoot op borsthoogte	Makkelijker: - Moeilijker: • Na elke trap maak je een stap. De leerling met het trapkussen doet elke keer een stap naar achter • Idem naar achteren	De leerlingen stoten gecontroleerd en passen zich aan de persoon met het stootkussen aan. Ze houden rekening met elkaar. Ze slaan aangepast aan de verdedigende kwaliteiten.
5 min	Blokken op de directe stoot Er is 1 aanvaller en 1 verdediger. De aanvaller stoot. De verdediger moet de stoot met de outside block blokkeren.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal	• Sta in de taekwondo vechthouding tegenover elkaar • Je hand draait van binnen naar buiten • Blokken met je onderarm • Duw de arm van de aanvaller weg en stap uit de bewegingsbaan	Makkelijker: • Stoot op commando van de verdediger Moeilijker: • De verdediger mag na het blokken met een stoot counteren	De leerlingen passen het stoten en de snelheid hiervan aan de verdediger aan zodat deze goed kan blokken en de tijd heeft om de blok uit te voeren. Ze slaan aangepast aan de verdedigende kwaliteiten

Les 3 leerjaar 1

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen schaduwsparringen waarbij ze hun technieken oefenen en reageren op elkaars bewegingen zonder elkaar te raken.
- De leerlingen kunnen blokkeren op de directe stoot met een inside en een outside block en volgen met een counter.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen reageren op elkaars bewegingen waarbij ze moeten samenwerken om elkaar niet te raken.
- De leerlingen passen zich aan de kwaliteiten van de ander aan.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	warming up: schone, vieze voeten spel Het spel wordt 1 tegen 1 gespeeld. Achter de lijn kunnen er schone voeten gehaald worden. Degene die het langst in het speelveld staat heeft de meest vieze voeten. Degene met de schoonste voeten kan de ander tikken.	De leerlingen staan over de breedte van de zaal. Achter een lijn. Tussen de lijnen kan er worden getikt.	• Daag elkaar uit en lok de ander naar jouw lijn toe • Schone voeten achter de lijn halen	Makkelijker: • Het spel frontaal spelen Moeilijker: • Speel het spel in de taekwondo vechthouding	-
10 min	Schaduw sparringen De leerlingen sparringen met elkaar zonder fysiek contact.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Er wordt geen contact gemaakt • De verdediger reageert door uit de bewegingsbaan te stappen • maakt gebruik van front kick, directe stoot en de outside block	Makkelijker: • Grote afstand tussen spar • 1 aanvaller, 1 verdediger Moeilijker: • Er mogen licht contact gemaakt worden	De leerlingen voeren bewust en gecontroleerd de technieken uit. Hierbij zorgen ze ervoor dat er een veilige afstand gewaarborgd wordt. Ze mogen elkaar niet raken.

10 min	Herhalen van de outside blok Er is 1 aanvaller en 1 verdediger. De aanvaller stoot. De verdediger moet de stoot met de outside block blokkeren en volgt eventueel met een counter, een directe stoot.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Sta in de taekwondo vechthouding tegenover elkaar • Je hand draait van binnen naar buiten • Blokken met je onderarm. • Duw de arm van de aanvaller weg en stap, stap uit de bewegingsbaan	Makkelijker: • Stoot op commando van de verdediger Moeilijker: • De verdediger mag na het blokken met een stoot en front kick counteren	De leerlingen passen het stoten en de snelheid hiervan aan de verdediger aan zodat deze goed kan blokken en de tijd heeft om de blok uit te voeren. De aanvaller stoot aangepast aan de verdedigende kwaliteiten van de ander.
10 min	Blokken op de stoot met inside blok Er is 1 aanvaller en 1 verdediger. De aanvaller stoot. De verdediger moet reageren door de stoot met de inside block te blokkeren.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Sta in de taekwondo vechthouding tegenover elkaar • Je hand draait van buiten naar binnen • Blokken met je onderarm • Duw de arm van de aanvaller weg en stap uit de bewegingsbaan	Makkelijker: • Stoot op commando van de verdediger Moeilijker: • De verdediger mag na het blokken met een stoot en frontkick counteren	De leerlingen passen het stoten en de snelheid hiervan aan de verdediger aan zodat deze goed kan blokken en de tijd heeft om de blok uit te voeren.
5 min	verdediging op stoot met counter stoot en traptechniek Er is 1 aanvaller en 1 verdediger. De aanvaller stoot. De verdediger moet de stoot met de inside block of outside block blokkeren.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Zie de aandachtspunten van inside/outside block • Zie de aandachtspunten van de directe stoot en de front kick	Makkelijker: • Stoot op commando van de verdediger Moeilijker: • Counteren met front/roundhouse kick	De leerlingen passen het stoten en de snelheid hiervan aan de verdediger aan zodat deze goed kan blokken en de tijd heeft om de blok uit te voeren.

5 min	Afsluiting: Rambal De leerlingen proberen elkaar met de bal te raken door de bal met trapkussens te slaan. Word je geraakt moet je buiten het veld een tweetal maken. Je kunt terug het veld in als je beide 2 aanvallen hebt gemaakt en beide 2 x een aanval geblokkeerd hebt.	Alle leerlingen spelen kris kras door elkaar op $\frac{2}{3}$ van de zaal.	De bal mag alleen het trapkussen raken. raakt de bal je lichaam ben je af	Makkelijker: 1 bal in het spel 1 aanval maken en 1 blokkering om terug te komen Moeilijker: - Je mag de bal maar 1x raken	Spel eerlijk, als de bal je raakt ben je af en maak je buiten het speelveld een tweetal.
--------------	---	--	---	--	--

Les 4 leerjaar 1

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen een spar vorm spelen waarbij er 1 aanvaller en 1 verdediger is.
- De leerlingen kunnen de inside en outside block, de front kick en de directe stoot toepassen in een spar vorm.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen passen zich aan elkaar aan zodat het spel veilig gespeeld kan worden.
- De leerlingen tonen respect voor elkaar door voor elke nieuwe partner aan het begin en het einde van het spel voor elkaar te buigen.
- De leerlingen kunnen aangeven als ze het fysieke contact te hard vinden zodat de aanvaller zich kan aanpassen.
- De leerlingen kunnen omgaan met winst en verlies en accepteren de beslissingen van de scheidsrechter.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Warming up: tenentrappertje De leerlingen proberen elkaar op de tenen te trappen en te voorkomen dat er op hun tenen getrapt wordt. C	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	- Trappen op de tenen is 1 punt - Blijf constant in beweging - Beweeg op je voorvoeten - Reageer snel op de ander zijn bewegingen	Makkelijker: 1 aanvaller, 1 verdediger Moeilijker: - Speel het spel vanuit de taekwondo vechthouding	De leerlingen trappen gericht en gecontroleerd op de teen van de ander. Er wordt gebogen voor elk nieuwe partner.

10 min	Schaduw sparren De leerlingen sparren met elkaar eventueel met licht fysieke contact. • 1 aanvaller/1 verdediger • 1 aanvaller/ 1 verdediger met counter	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• De verdediger reageert door uit bewegingsbaan te stappen. • Maak gebruik van de directe stoot, front kick en de inside en outside block. • Sparren vanuit de taekwondo vechthouding	Makkelijker: - Moeilijker: • Er mag licht contact gemaakt worden	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de spar ronde gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.
10 min	Verdediging op stoot met counter stoot en traptechniek Er is 1 aanvaller en 1 verdediger. De aanvaller stoot. De verdediger moet de stoot met de inside block of outside block blokkeren.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Zie aandachtspunten van inside/outside block • Zie aandachtspunten roundhouse kick en front kick	Makkelijker: • Stoot op commando van de verdediger Moeilijker: • Aanvaller valt meerdere keren achter elkaar aan	De leerlingen passen het stoten en de snelheid hiervan aan de verdediger aan zodat deze goed kan blokken en de tijd heeft om de blok uit te voeren.
15 min	Sparren met afspraken • 1 aanvaller/ 1 verdediger • 1 aanvaller/ 1 verdediger met counter	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Leerlingen mogen gebruik maken van de front kick, de directe stoot en de inside en outside block • Leerlingen sparren in taekwondo vechthouding	Makkelijker: • Signaal sparren. De aanvaller geeft aan wanneer hij aanvalt • Er mag alleen met een stoot of met alleen een trap aangevallen worden Moeilijker: • Twee aanvallers	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit aan. De leerlingen kunnen aan de ander aangeven als ze het fysieke contact te hard vinden. De leerlingen buigen voor elkaar aan het begin en na elke ronde om zo respect te tonen.

10 min	Sparren met punten Er wordt gespeeld in 3 tallen. 1 aanvaller, 1 verdediger, 1 scheidsrechter. Op een teken van de docent wordt er gewisseld van functie.	De leerlingen staan op een vrije plek in de zaal tegenover elkaar.	- Als jij de ander tussen de borst en de buik kan trappen/stoten scoor jij een punt - De scheidsrechter geeft de punten aan - Na elk punt, als de aanvaller te agressief aanvalt of de verdediger in een hoek komt te staan haalt de scheidsrechter de spelers uit elkaar	Makkelijker: - Signaalsparren. De aanvaller geeft aan wanneer hij aanvalt - Er mag alleen met een stoot of met alleen een trap aangevallen worden Moeilijker: - De verdediger mag 1 counter geven - Twee aanvallers	Accepteer de beslissingen van de scheidsrechter. Buig aan het begin en aan het einde voor elkaar. De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger aan. Blijf leuk met elkaar spelen, ook als je verliest.
---------------	---	--	---	---	---

Handleiding leerjaar 1:

Taekwondo geschiedenis en principes	
- Zuid-koreaans vechtsport dat de betekenis heeft: "de weg van de voet en vuist" - Doel van taekwondo is het verbeteren van zelfverdediging en de persoonlijkheid. Hierbij staat respect en zelfbeheersing heel hoog. - Taekwondo is ontstaan in de jaren 50 en heeft vergelijkingen met karate en andere martial arts. - Olympisch sport sinds jaar 2000 Athene	
Terminologie taekwondo technieken	
Traptechnieken: - Front kick: Ap Chagi - Roundhouse kick: Dollyo Chagi - Push kick: Meereo Chagi Blok technieken - Inside block: ahnuro mahki - Outside block: bahkuro mahki - Low block: ahrae mahki	Stoot techniek - Direct stoot: bahro chirugi Houding: - Vechthouding: mot sohgi - L stance: niun ja sohgi Sparren: Vrij sparren: kyorugi

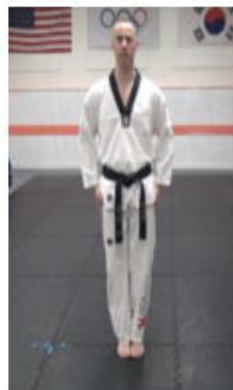
Buigen bij begin en einde van de les



Attention Stance

Also known as:

- Charyot Sogi



Aandachtspunten

- Als de docent “Charyot” roept moeten alle leerlingen in positie gaan staan om te buigen.
- De handen zijn naast het lichaam en de vuisten zijn gesloten
- De voeten zijn bij elkaar of staan in een hoek van 45 graden.
- Buig naar voren tot je heupen een hoek van ongeveer 45 graden maken

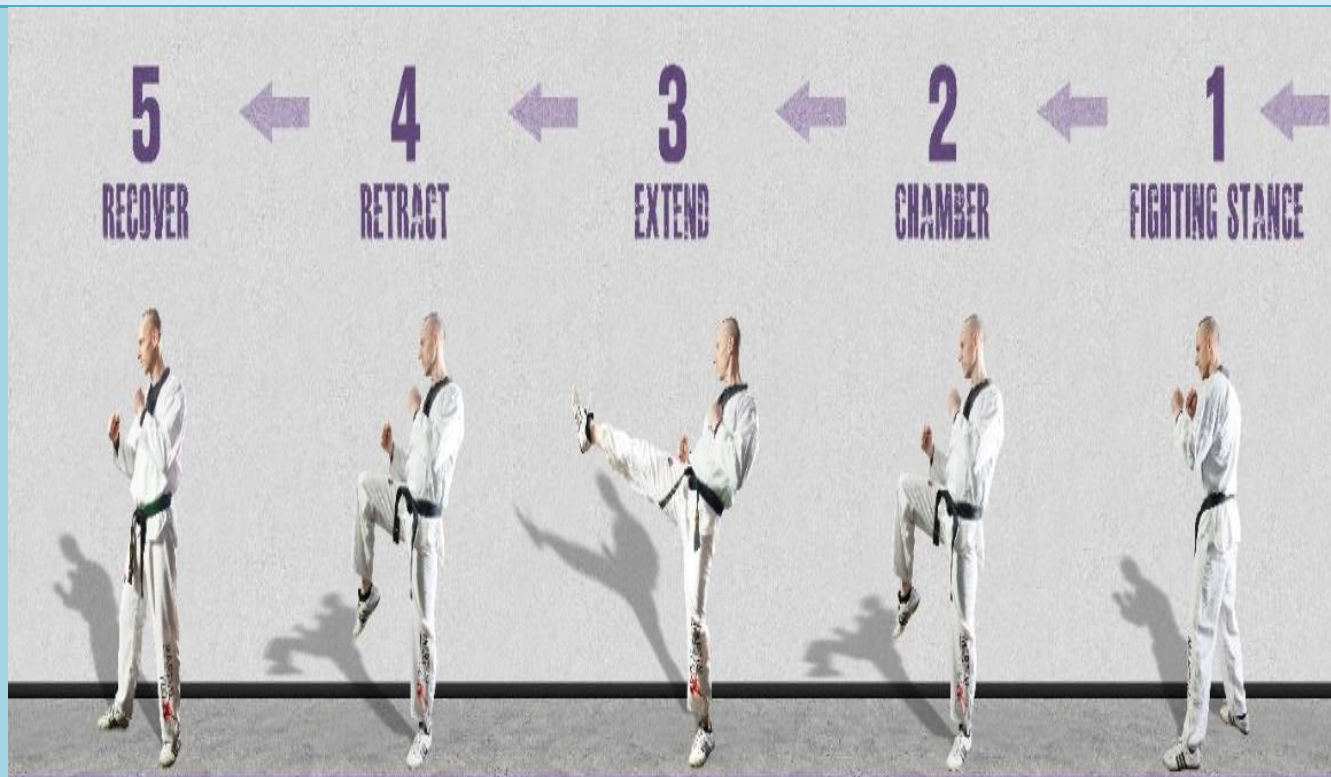
Taekwondo vechthouding



Aandachtspunten

- De voeten staan op schouderbreedte.
- De handen zijn gebald tot vuisten en bevinden zich voor de borst om je lichaam te beschermen.
- De linker voet staat voor (omdat meeste leerlingen recht zijn. Eventueel, de leerlingen die links zijn staan met rechts voor). De trap zal met de achterste voet getrapt worden.
- De schouder en romp is helemaal ingedraaid waarbij er over de linkerschouder wordt gekeken.

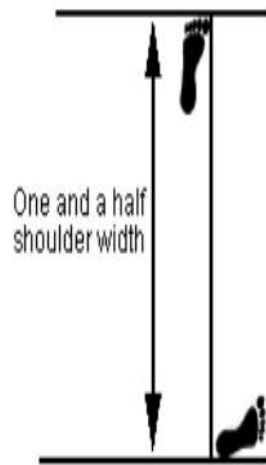
Front kick



Aandachtspunten

- De front kick wordt getrapt met het achterste been.
- Hierbij wordt de knie hoog ingezet.
- De tenen worden gestrekt en er wordt getrapt met de wreef.
- De trap wordt vanuit de knie met het onderbeen ingezet. Er wordt fel naar voren getrapt. Na de trap wordt het onderbeen direct terug gehaald.
- Het been dat heeft getrapt land voor, zodat er meteen een ander trap kan volgen. Je maakt als het ware een stap naar voren nadat je getrapt hebt.
- Draai op bal van je voet.

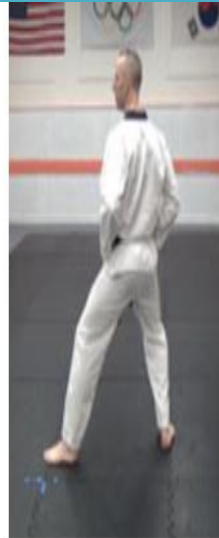
L stance



L Stance or Back Stance

Also known as:

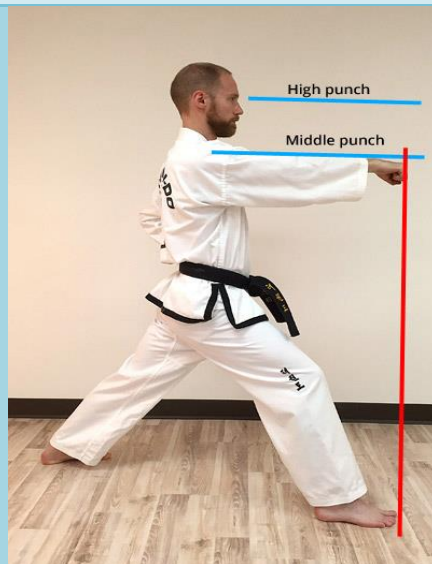
- Niunja Sogi
- Dwi Gubi Sogi



Aandachtspunten

- Deze stand is een vereenvoudiging op de normale stand om bijvoorbeeld de front kick makkelijker aan te leren. Bij deze stand sta je automatisch al ingedraaid en kunnen het trappen makkelijker geoefend worden omdat het indraaien niet meer hoeft.
- De voorste voet wijst naar voren en de voeten maken een L-vorm.

Stoot techniek



Aandachtspunten

- Als er gestoot wordt doe je een stap naar voren. De stap en de stoot gaan tegelijk.
- De stoot wordt ingezet en gericht op borsthoogte.
- De hand is als een vuist, de pols is recht en mag niet gebogen zijn.
- Als er gestoot wordt draait de schouder in.

Inside block**Aandachtspunten**

- De arm draait dicht van buiten naar binnen.
- De handen zijn gesloten als vuisten en er wordt met de onderarm geblokkeerd.
- De verdediger stap uit de bewegingsbaan en staat klaar voor een counteraanval

**Outside block****Aandachtspunten**

- De arm draait open van binnen naar buiten.
- De handen zijn gesloten als vuisten en er wordt met de onderarm geblokkeerd.
- De verdediger stap uit de bewegingsbaan en staat klaar voor een counteraanval.



Sparren met afspraken

Bij sparren met afspraken is het belangrijk dat de leerlingen bewegen in een veilige context. Hierbij is er een opbouw waarbij leerlingen vrij hun technieken kunnen doen en de veiligheid behoudt.

Opbouw:

1. Een aanvaller en een verdediger
2. Een aanvaller en een verdediger met counter
3. Twee aanvallers
4. Vrij sparren

Bij deze stappen kan er gekozen worden om het eenvoudiger te maken. Dit kan gedaan worden door vaste regels te passen bij de stappen. Ook kan je kiezen om van enkel techniek naar meerdere technieken.

Bij stap 1 kan er gekozen worden voor.

- Alleen met de achterste vuist aanvallen. (één zijde)
- Alleen met de achterste voet aanvallen. (één zijde)
- Alleen met achterste zijde (voet en vuist) (één zijde)
- Nu ander zijde.
- Beide zijde.

Lessenreeks leerjaar 2

Les 1 leerjaar 2

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen de front kick vanuit de taekwondo vechthouding uitvoeren.
- De leerlingen kunnen de roundhouse kick vanuit de taekwondo vechthouding uitvoeren op een trapkussen.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen passen de kracht van het trappen aan de verdediger aan zodat deze het trapkussen goed kan vasthouden.
- De leerlingen weten de basisprincipes van taekwondo.
- De leerlingen buigen voor elke partner aan het begin en aan het einde van een oefening om zo respect te tonen.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Introductie	De docent staat voor de groep.	• Een samenvatting wat er vorig jaar geleerd is • Geeft uitleg over het verloop van de lessenreeks. • Geeft uitleg over basisregels en basisprincipes	-	Door te buigen toon je respect voor elkaar.
5 min	Algemene warming up: De leerlingen lopen buiten de lijn om en voeren de opdrachten van de docent uit: • Looppas • Hoge knieën • Aansluitpas	De leerlingen lopen achter elkaar buiten de lijnen met de klok mee.	• Bewaar genoeg ruimte tussen elkaar zodat je elkaar niet raakt	-	-
5 min	warming up: schone, vieze voeten spel. Het spel wordt 1 tegen 1 gespeeld. Achter de lijn kunnen er schone voeten gehaald worden. Degene die het langst in het speelveld staat heeft de meest vieze voeten. Degene met de schoonste voeten kan de ander tikken.	De leerlingen staan over de breedte van de zaal. Achter een lijn. Tussen de lijnen kan er worden getikt.	• Daag elkaar uit en lok de ander naar jouw lijn toe • Schone voeten achter de lijn halen	Makkelijker: • Het spel frontaal spelen Moeilijker: • speel het spel in de taekwondo vechthouding	-

5 min	Taekwondo vechthouding. De leerlingen bewegen door de zaal. Reageer op elkaar. Gaat de ene naar achter ga jij naar voren en andersom.	De leerlingen bewegen in tweetallen kriskras door de zaal.	• Handen als vuisten bij de borst • Lichaam helemaal ingedraaid • Linkervoet voor. Benen op schouderbreedte • Kijk over je voorste schouder • De benen bewegen tegelijk. Geen aansluit pas	Makkelijker: • Er is 1 leider en 1 volger. De leider bepaald waar er heen bewogen wordt Moeilijker: • Probeer zo dicht bij te komen dat je de ander kan aantikken	Blijf goed om je heen kijken zodat je niet botst. Let op elkaar!
10 min	Herhalen van de Frontkick De ene leerling houdt het trapkussen vast. De andere leerling oefent de front kick op het trapkussen.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Hoge knie inzet • Trap met je wreef • Haal je onderbeen snel terug • Het getrapte been wordt het voorste been	Makkelijker: • Statisch op 1 plek de opdracht uitvoeren • De front kick uitvoeren vanuit L-stand Moeilijker: • Na elke trap maak je een stap. De leerling met het trapkussen doet elke keer een stap naar achter • Idem naar achteren	De leerlingen trappen gecontroleerd op het trapkussen en passen zich aan de persoon die het trapkussen vasthoudt aan.
10 min	Aanleren van de Roundhouse kick De ene leerling houdt het trapkussen vast. De andere leerling oefent de roundhouse kick op het trapkussen.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Hoge knie inzet met volledig indraaien van de heup • Trappen met de wreef • Het getrapte been wordt het voorste been	Makkelijker: • Statisch op 1 plek de opdracht uitvoeren • De front kick uitvoeren vanuit L-stand Moeilijker: • Na elke trap maak je een stap. De leerling met het trapkussen doet elke keer een stap naar achter • Idem naar achteren	De leerlingen trappen gecontroleerd op het trapkussen en passen zich aan de persoon die het trapkussen vasthoudt aan.

15 min	Schaduw sparren. De leerlingen sparren met elkaar (eventueel met licht fysieke contact). • 1 aanvaller/1 verdediger • 1 aanvaller/ 1 verdediger met counter	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• De verdediger reageert door uit bewegingsbaan te stappen • maak gebruik van de roundhouse kick en front kick sparren vanuit de taekwondo vechthouding	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer hij trapt Moeilijker: • 1 aanvaller / 1 verdediger. De verdediger mag een counter geven • 2 aanvallers	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de spar ronde gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.
---------------	--	---	--	---	--

Les 2 leerjaar 2

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen de low block uitvoeren op een roundhouse kick en op een front kick.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen slaan elkaar beheerst met de foambuis ook als het spel uitdaagt om snel en hard te slaan.
- De leerlingen houden rekening met elkaar en zorgen dat er op een veilige en leuke manier met elkaar gespeeld wordt door zich aan de andere leerlingen aan te passen.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Warming up • warm lopen buiten de lijnen. • slalom tussen de pionnen. • slalom tussen de pionnen in de taekwondo vechthouding	De leerlingen rennen buiten de lijnen om met de klok mee. De leerlingen slalommen door het midden van de zaal en rennen aan de buitenkant terug.	• Beweeg in de taekwondo vechthouding • Handen als vuisten bij de borst • Lichaam helemaal ingedraaid • Linkervoet voor. Benen op schouderbreedte • Kijk over je voorste schouder • De benen bewegen tegelijk. Geen aansluit pas	-	-

10 min	Foambuis gevecht Een leerling heeft een foambuis vast en probeert de ander ermee te raken op de heupen. De ander ontwijkt de buis. De verdediger staat in de taekwondo vechthouding.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Maak een lange beweging als je slaat met de foambuis • Mik op de heupen • Sla gecontroleerd • Ontwijk de foambuis door weg te stappen of te blokken met je handen • Wissel op teken van de docent • De verdediger staat in de vechthouding	Makkelijker: • Sla op commando van de verdediger Moeilijker: -	De leerlingen slaan gecontroleerd en passen zich aan de verdediger aan. Ze slaan aangepast aan de verdedigende kwaliteiten. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de oefening gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.
15 min	Aanleren low block • 1 aanvaller slaat met de foambuis op de heupen. 1 verdediger die de foambuis blokt met de low block	De leerlingen staan tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Beweeg van hoog naar laag en van binnen naar buiten • Blok met je onderarm • Duw het been weg met je arm en beweeg uit de bewegingsbaan met je lichaam	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer de slag komt. Moeilijker: • I.p.v. de foambuis mag er nu getrapt worden.	De leerlingen slaan gecontroleerd en passen zich aan de verdediger aan. Ze slaan aangepast aan de verdedigende kwaliteiten. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de oefening gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.
15 min	Verdedigen met de low block op de roundhouse kick	De leerlingen staan tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Beweeg van hoog naar laag en van binnen naar buiten. • Blok met je onderarm. • Duw het been weg met je arm en beweeg uit de bewegingsbaan met je lichaam.	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer de trap komt. Moeilijker: • De verdediger mag counteren met een kick. • De front kick en de roundhouse kick mogen afwisselend gebruikt worden	De leerlingen trappen gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de trap. De verdediger geeft aan als de trap te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.

10 min	tikkertje met de foambuis Er zijn 5 tikkers die de lopers met de foambuis op de heupen mogen tikken.	De leerlingen spelen dit spel op $\frac{2}{3}$ van de zaal.	- De tikkers mogen alleen op de heupen mikken - De tikkers slaan gecontroleerd - De tikkers mogen alleen vanaf de voorkant slaan - Als de lopers af zijn maken ze een tweetal buiten het veld. Na 1 trap en 1x een low block op de trap mogen ze meedoen - De lopers mogen alleen blokkeren met de low block	Makkelijker: - Minder tikkers Moeilijker: - De tikkers mogen ook van achteren slaan	De tikkers slaan gecontroleerd met de buis op de heupen. De lopers accepteren als ze af zijn.
---------------	--	---	--	---	---

Les 3 leerjaar 2

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen de front kick en de roundhouse kick uitvoeren en blokkeren met een low block.
- De leerlingen kunnen de directe stoot uitvoeren en deze blokken met een inside block en een outside block.
- De leerlingen kunnen de trappen en de stoot toepassen in een spar vorm en deze technieken blokkeren.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen passen zich aan elkaar aan. Ze sparren aangepast aan de verdedigende kwaliteiten.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Warming up: Schouder tikkertje De leerlingen proberen de schouder van de ander aan te tikken. Andere varianten: - Knieën Tikkertje - Buik tikkertje - Een combinatie van alle drie	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	- Leerlingen buigen bij elk nieuwe partner - Tik gericht naar de schouders - Ontwijk de tik van de ander door je schouder naar de achter te bewegen	Makkelijker 1 aanvaller, 1 verdediger Moeilijker: - Op de buik of knie tikken - Combinatie van alles	De leerlingen tikken met controle de schouder van de ander aan. Er wordt niet geslagen en rekening gehouden met de ander.

15 min	Herhalen van de low block, roundhouse kick en de front kick De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. De ene trapt en de ander blokkeert.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	Zie de aandachtspunten van de low block, de roundhouse kick en de front kick.	Makkelijker: - De aanvaller geeft verbaal aan als de trap komt Moeilijker: - De verdediger mag counteren. De aanvaller moet deze counter blokken	De leerlingen trappen gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de trap. De verdediger geeft aan als de trap te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.
15 min	Herhalen van de directe stoot, inside block en de outside block De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. De ene stoot en de ander blokkeert.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	Zie de aandachtspunten van de directe stoot en de inside en outside block in de lessen van leerjaar 1 en de handleiding.	Makkelijker: - De aanvaller geeft verbaal aan als de stoot komt Moeilijker: - De verdediger mag counteren. De aanvaller moet deze counter blokken	De leerlingen stoot gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de stoot. De verdediger geeft aan als de stoot te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.
20 min	Sparren met afspraken De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. 1 aanvaller / 1 verdediger 1 aanvaller / 1 verdediger met een counter	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.		Makkelijker: - De aanvaller mag maar met 1 techniek aanvallen Moeilijker: - De aanvaller met zowel een stoot als een trap aanvallen	Speel aangepast aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger. Pas je dus aan elkaar aan. Geef duidelijk aan wanneer een aanvaller te hard stoot/trapt.

Les 4 leerjaar 2

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen de front kick en de roundhouse kick op snelheid 10 keer achter elkaar uitvoeren.
- De leerlingen kunnen een aantal trappen in willekeurige volgorde geven richting het lichaam.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen trappen aangepast aan de verdedigende kwaliteiten ook als er op snelheid gewerkt moet worden.
- De leerlingen accepteren winst en verlies en accepteren de beslissingen van de scheidsrechter.

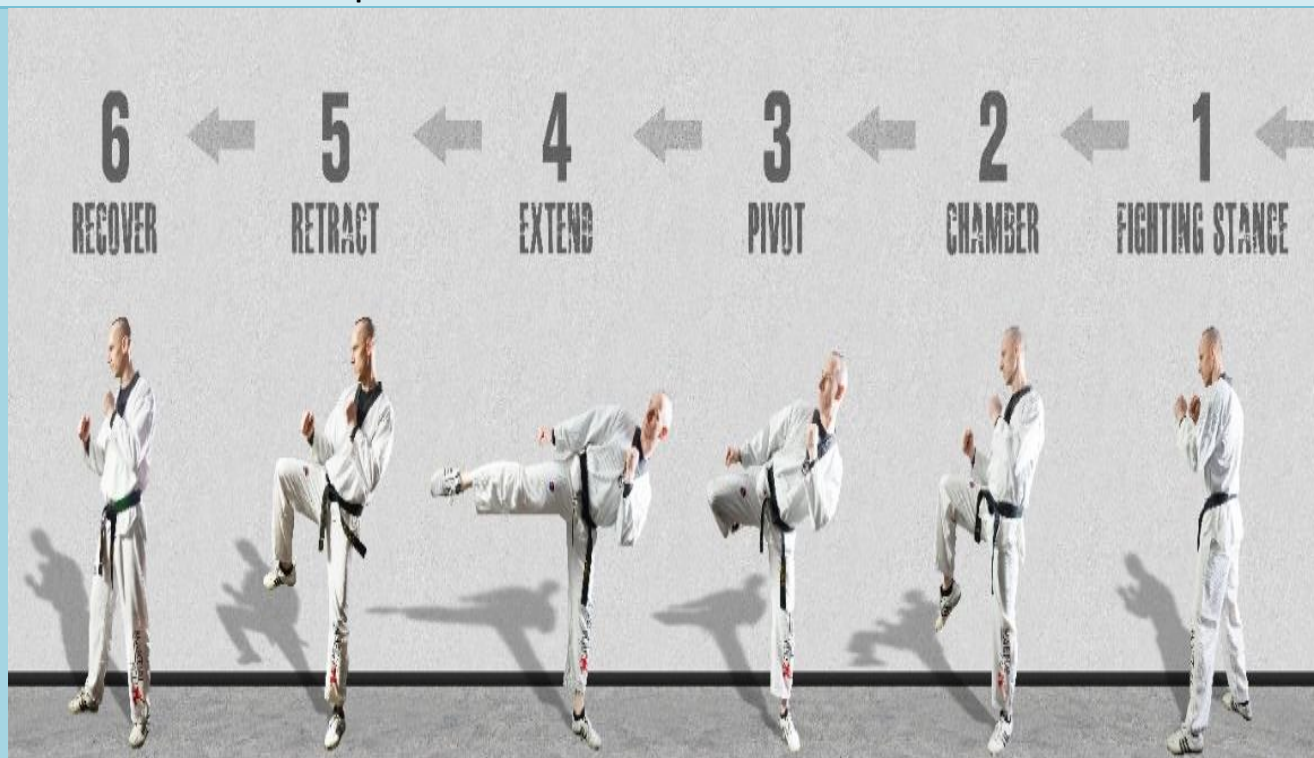
Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Warming up: tenentrappertje De leerlingen proberen elkaar op de tenen te trappen en te voorkomen dat er op hun tenen getrapt wordt.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Trappen op de tenen is 1 punt • Blijf constant in beweging • Beweeg op je voorvoeten • Reageer snel op de ander zijn bewegingen	Makkelijker: • 1 aanvaller, 1 verdediger Moeilijker: • Speel het spel vanuit de taekwondo vechthouding	De leerlingen trappen gericht en gecontroleerd op de teen van de ander. Er wordt gebogen voor elk nieuwe partner.
15 min	Combinaties van traptechnieken, front kick en roundhouse kick • De aanvaller trapt 10x achter elkaar dezelfde trap op het trapkussen • De aanvaller trapt 10x achter elkaar een willekeurige trap op het trapkussen • De aanvaller trapt 5x richting het lichaam. De verdediger stapt 4x naar achteren en blokkeert de 5e keer	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Zie de aandachtspunten van de trappen • Probeer de trappen snel achter elkaar te laten volgen	Makkelijker: • Om de beurt een trap uitvoeren op het stootkussen	Ook als je op snelheid moet werken pas je dan alsnog aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger.

10	Schaduw sparren De leerlingen sparren met elkaar zonder fysiek contact.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Er wordt geen contact gemaakt • De verdediger reageert door uit de bewegingsbaan te stappen • Maakt gebruik van alle aangeleerde trappen, stoten en blokkeringen	Makkelijker: • grote afstand tussen spar afstand • 1 aanvaller, 1 verdediger Moeilijker: • Er mogen licht contact gemaakt worden	De leerlingen voeren bewust en gecontroleerd de technieken uit. Hierbij zorgen ze ervoor dat er een veilige afstand gewaarborgd wordt. Ze mogen elkaar niet raken.
30	Sparren met punten Er wordt gespeeld in 3 tallen. 1 aanvaller, 1 verdediger, 1 scheidsrechter. Op een teken van de docent wordt er gewisseld van functie.	De leerlingen staan op een vrije plek in de zaal tegenover elkaar.	• Als jij de ander tussen de borst en de buik kan trappen/stoten scoor jij een punt • De scheidsrechter geeft de punten aan • Na elk punt, als de aanvaller te agressief aanvalt of de verdediger in een hoek komt te staan haalt de scheidsrechter de spelers uit elkaar	Makkelijker: • Signaal sparren. De aanvaller geeft aan wanneer hij aanvalt • Er mag alleen met een stoot of met alleen een trap aangevallen worden Moeilijker: • De verdediger mag 1 counter geven • Twee aanvallers	Accepteer de beslissingen van de scheidsrechter. Buig aan het begin en aan het einde voor elkaar. De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger aan. Blijf leuk met elkaar spelen, ook als je verliest.

Handleiding leerjaar 2:

In deze handleiding zijn de techniek ter verduidelijking uitgelegd die aan bod komen in leerjaar 2. De technieken die ook al aan bod zijn gekomen in leerjaar 1 zijn in deze handleiding niet beschreven. Deze zijn allemaal te vinden in de handleiding van leerjaar 1.

Roundhouse kick: aandachtspunten



- De roundhouse kick wordt getrap met het achterste been.
- Bij de trap wordt de knie hoog ingezet en de heup draai volledig in.
- Draai/pivoteer op de bal van je voet.
- De tenen worden uitgestrekt en er wordt geschopt met de wreef.
- Het been dat heeft getrap landt voor, zodat er direct een volgende trap kan volgen.
- Als het ware wordt er na de trap een stap gezet.

Low block



Aandachtspunten

- Arm draait open en gaat van binnen naar buiten en van boven naar beneden
- Armen zijn een gesloten vuist en er wordt en er wordt met de onder arm geblokkeerd.
- Arm komt naast de heup om het been weg van het lichaam te blokkeren.

Lessenreeks leerjaar 3:

Les 1 leerjaar 3					
Doelen Doelen taekwondo specifiek: - De leerlingen kunnen de front kick en de roundhouse kick uitvoeren en deze technieken blokken met een low block. - De leerlingen kunnen de front kick, de roundhouse kick en de low block toepassen tijdens het schaduwsparen. Doelen persoonsvorming: - De leerlingen buigen voor en na elke oefening voor elkaar en tonen hiermee respect voor elkaar. - De leerlingen werken samen om een veilige afstand te bewaren bij het schaduwsparen.					
Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
5 min	Introductie	De docent staat voor de groep.	- Een samenvatting wat er vorig jaar geleerd is - Geeft uitleg over het verloop van de lessenreeks - Geeft uitleg over basisregels en basisprincipes	-	Door te buigen toon je respect voor elkaar.
10 min	Warming up - warm lopen buiten de lijnen - slalom tussen de pionnen - slalom tussen de pionnen in de taekwondo vechthouding	De leerlingen rennen buiten de lijnen om met de klok mee. De leerlingen slommen door het midden van de zaal en rennen aan de buitenkant terug.	- Beweeg in de taekwondo vechthouding - Handen als vuisten bij de borst - Lichaam helemaal ingedraaid - Linkervoet voor. Benen op schouderbreedte - Kijk over je voorste schouder - De benen bewegen tegelijk. Geen aansluit pas	-	-

15 min	Herhalen van de roundhouse kick en de front kick De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. De ene trapt en de ander houdt het kussen vast. • Naar voren trappen. • Naar achteren trappen.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Zie de aandachtspunten van de roundhouse kick en de front kick • Als de aanvaller naar voren trapt stapt de verdediger naar achteren. Als de verdediger naar voren stapt, moet de aanvaller eerst naar achteren stappen en dan trappen	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan als de trap komt Moeilijker: • De verdediger mag counteren. De aanvaller moet deze counter blokken	De leerlingen trappen gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de trap. De verdediger geeft aan als de trap te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.
15 min	Verdedigen van de traptechnieken met de low block 	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Beweeg van hoog naar laag en van binnen naar buiten • Blok met je onderarm • Duw het been weg met je arm en beweeg uit de bewegingsbaan met je lichaam.	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer de trap komt Moeilijker: • De verdediger mag counteren met een kick • De front kick en de roundhouse kick mogen afwisselend gebruikt worden	De leerlingen trappen gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de trap. De verdediger geeft aan als de trap te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.
15 min	Schaduw sparren De leerlingen sparren met elkaar (eventueel met licht fysieke contact). • 1 aanvaller/1 verdediger • 1 aanvaller/ 1 verdediger met counter	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• De verdediger reageert door uit bewegingsbaan te stappen. • Maak gebruik van de roundhouse kick en front kick. • Schaduwsparring vanuit de taekwondo vechthouding.	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer hij trapt Moeilijker: • 1 aanvaller / 1 verdediger. De verdediger mag een counter geven. • 2 aanvallers	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de sparronde gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.

Les 2 leerjaar 2

Doelen

Doelen taekwondo specifiek

- De leerlingen kunnen de pushing kick uitvoeren op een trapkussen en op het lichaam.
- De leerlingen kunnen de pushing kick blokken met een low block.

Doelen persoonsvorming

- De leerlingen sparren aangepast aan de verdedigende kwaliteiten.
- De leerlingen letten goed op de voetplaatsing bij het uitvoeren van de pushing kick om de andere leerling geen pijn te doen.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Warming up • Warm lopen buiten de lijnen. • Slalom tussen de pionnen • Slalom tussen de pionnen in de taekwondo vechthouding	De leerlingen rennen buiten de lijnen om met de klok mee. De leerlingen slommen door het midden van de zaal en rennen aan de buitenkant terug.	• Beweeg in de taekwondo vechthouding • Handen als vuisten bij de borst • Lichaam helemaal ingedraaid • Linkervoet voor. Benen op schouderbreedte • Kijk over je voorste schouder • De benen bewegen tegelijk. Geen aansluit pas	-	-
15 min	Introduceren pushing kick De leerlingen staan tegenover elkaar. De ene trapt en de ander houdt het trapkussen vast.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Hoge knie inzet • Duw met de onderkant van je voet • Duw tegen de heup • Je trap heen wordt je voorste been. Je maakt als het ware een stap • Duw de ander naar achteren • Duw niet als je zelf naar achteren loopt	Makkelijker: - Moeilijker: • Van een statische uitvoering naar een dynamische uitvoering	De aanvaller trapt gecontroleerd en let goed op het plaatsen van zijn voet. De aanvaller duwt niet zo hard dat de verdediger valt maar wel dat de verdediger naar achteren moet stappen. Controleer je trapkracht.

10 min	Verdediging op de pushing kick De ene leerling trapt en de andere leerling blokkeert met de low kick.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Hoge knie inzet. • Duw met de onderkant van je voet • Duw tegen de heup • Je trapbeen wordt je voorste been. Je maakt als het ware een stap • Duw de ander naar achteren Duw niet als je zelf naar achteren loopt • De verdediger blokkeert met de low block	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer de trap komt Moeilijker: • De verdediger mag counteren met een trap • Van een statische uitvoering naar een dynamische uitvoering	De aanvaller trapt gecontroleerd en let goed op het plaatsen van zijn voet zodat de verdediger niet bezeerd wordt.
20 min	Sparren met afspraken De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. • 1 aanvaller / 1 verdediger • 1 aanvaller / 1 verdediger met een counter	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	• Er mag alleen getrapt worden • De pushing kick, de front kick en de roundhouse kick mogen worden gebruikt • De verdediger verdedigd met de low block	Makkelijker: • De aanvaller mag maar met 1 techniek aanvallen Moeilijker: • De aanvaller met zowel een stoot als een trap aanvallen	Speel aangepast aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger. Pas je dus aan elkaar aan. Geef duidelijk aan wanneer een aanvaller te hard trapt.
5 min	Tikkertje Er zijn twee tikkers. Als je wordt getikt moet je buiten het veld vier pushing kicks maken op een trapkussen.	Het tikspel wordt op 2/3 van de zaal gespeeld.	• Als je af bent moet je eerst een tweetal vormen met iemand die af is • Om de beurt trap je vier keer op het kussen • De ander houdt het kussen vast	Makkelijker: • Twee trappen • Een tikker Moeilijker: • Naar voren bewegen als je trapt	De leerlingen voeren de opdrachten uit zoals het is uitgelegd door de docent.

Les 3 leerjaar 3

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen de geleerde taekwondo technieken toepassen in een spar vorm.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen maken zelfstandig samen afspraken over het sparren. Ze bepalen samen wat wel en niet mag. Hierbij respecteren zij elkaar.

Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Warming up: Rambal De leerlingen proberen elkaar met de bal te raken door de bal met trapkussens te slaan. Word je geraakt moet je buiten het veld een tweetal maken. Je kunt terug het veld in als je beide 2x een pushing kick op een trapkussen gemaakt hebt.	Alle leerlingen spelen kris kras door elkaar op $\frac{3}{4}$ van de zaal.	De bal mag alleen het trapkussen raken. raakt de bal je lichaam ben je af	Makkelijker: 1 bal in het spel. 1 aanval maken en 1 blokkering om terug te komen Moeilijker: - Je mag de bal maar 1x raken.	Spel eerlijk, als de bal je raakt ben je af en maak je buiten het speelveld een tweetal.
10 min	Herhalen van de pushing kick De leerlingen staan tegenover elkaar. De ene trapt en de ander houdt het trapkussen vast.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	- Hoge knie inzet - Duw met de onderkant van je voet - Duw tegen de heup - Je trap heen wordt je voorste been. Je maakt als het ware een stap - Duw de ander naar achteren - Duw niet als je zelf naar achteren loopt.	Makkelijker: - Moeilijker: Van een statische uitvoering naar een dynamische uitvoering	De aanvaller trapt gecontroleerd en let goed op het plaatsen van zijn voet. De aanvaller duwt niet zo hard dat de verdediger valt maar wel dat de verdediger naar achteren moet stappen. Controleer je trapkracht.

7 min	Herhalen de roundhouse kick en de front kick De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. De ene trapt met de front kick of de roundhouse kick en de ander blokkeert met de low block	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	Zie de aandachtspunten van de low block, de roundhouse kick en de front kick	Makkelijker: - De aanvaller geeft verbaal aan als de trap komt Moeilijker: - De verdediger mag counteren. De aanvaller moet deze counter blokken	De leerlingen trappen gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de trap. De verdediger geeft aan als de trap te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.
7 min	Herhalen van de directe stoot, inside block en de outside block De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. De ene stoot en de ander blokkeert.	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	Zie de aandachtspunten van de directe stoot en de inside en outside block in de lessen van leerjaar 1 en de handleiding	Makkelijker: - De aanvaller geeft verbaal aan als de stoot komt Moeilijker: - De verdediger mag counteren. De aanvaller moet deze counter blokken	De leerlingen stoot gecontroleerd zodat de verdediger kans genoeg heeft om te reageren op de stoot. De verdediger geeft aan als de stoot te snel of te hard is zodat de aanvaller weet dat hij zich moet aanpassen.
15 min	Sparren met afspraken De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. 1 aanvaller / 1 verdediger	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	- Er mag alleen getrapt worden. - De pushing kick, de front kick en de roundhouse kick mogen worden gebruikt - De verdediger verdedigt met de low block	Makkelijker: - De aanvaller mag maar met 1 techniek aanvallen Moeilijker: - De aanvaller met zowel een stoot als een trap aanvallen 1 aanvaller / 1 verdediger met een counter 2 aanvallers	Speel aangepast aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger. Pas je dus aan elkaar aan. Geef duidelijk aan wanneer een aanvaller te hard trapt. Maak samen afspraken welke technieken er gebruikt mogen worden. trappen en/of stoten. Wel of geen counter. Respecteer elkaar als een van de twee zich ergens niet fijn bij voelt.

Les 4 leerjaar 3

Doelen

Doelen taekwondo specifiek:

- De leerlingen kunnen vrij sparren waarbij ze alle geleerde technieken toe mogen passen in het sparren.

Doelen persoonsvorming:

- De leerlingen passen zich aan elkaars kwaliteiten aan ook al is het dilemma van winnen en verliezen aanwezig in het spel.
- De leerlingen waarborgen de veiligheid in een spar vorm boven alles.
- De leerlingen accepteren het winnen en het verliezen en accepteren de beslissingen van de scheidsrechter.

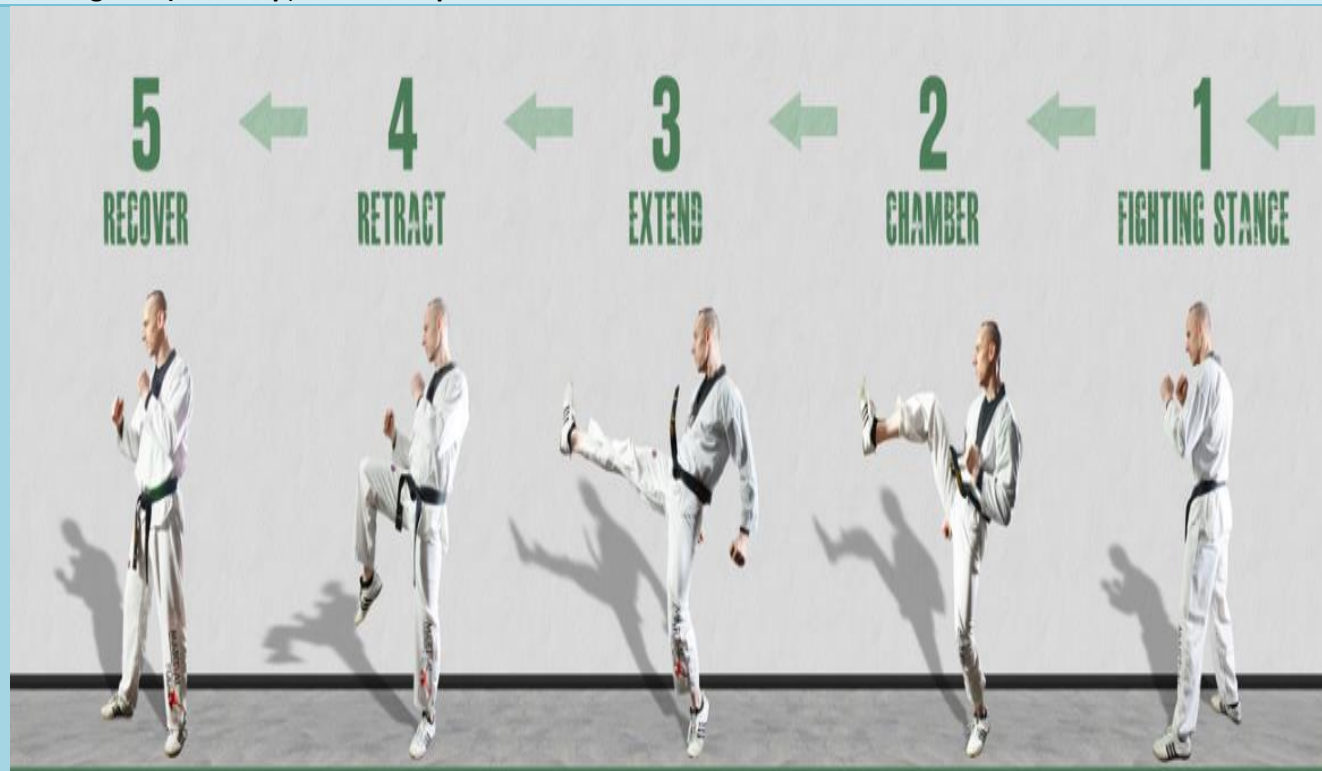
Tijd	Activiteit en beschrijving	Arrangement	Aandachtspunten	Differentiaties	Aandachtspunten persoonsvorming
10 min	Schaduw sparren De leerlingen sparren met elkaar (eventueel met licht fysieke contact). • 1 aanvaller/1 verdediger • 1 aanvaller/ 1 verdediger met counter	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• De verdediger reageert door uit bewegingsbaan te stappen • Maak gebruik van de roundhouse kick en front kick • Schaduwsparring vanuit de taekwondo vechthouding	Makkelijker: • De aanvaller geeft verbaal aan wanneer hij trapt. Moeilijker: • 1 aanvaller / 1 verdediger. De verdediger mag een counter geven. • 2 aanvallers	Aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteit. Bij elke partner wordt er aan het begin en aan het einde van de spar ronde gebogen om zo respect voor elkaar te tonen.
15 min	Combinaties van traptechnieken: front kick, pushing kick en roundhouse kick • De aanvaller trapt 10x achter elkaar dezelfde trap op het trapkussen • De aanvaller trapt 10x achter elkaar een willekeurige trap op het trapkussen • De aanvaller trapt 5x richting het lichaam. De verdediger stapt 4x naar achteren en blokkeert de 5e keer.	De leerlingen staan in tweetallen op een hun eigen plek in de zaal.	• Zie de aandachtspunten van de trappen • Probeer de trappen snel achter elkaar te laten volgen	Makkelijker: • Om de beurt een trap uitvoeren op het stootkussen	Ook als je op snelheid moet werken pas je dan alsnog aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger.

20 min	Sparren met afspraken De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. 1 aanvaller / 1 verdediger	De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar in de vrije ruimte.	- Er mag alleen getrapt worden - De pushing kick, de front kick en de roundhouse kick mogen worden gebruikt - De verdediger verdedigd met de low block	Makkelijker: - De aanvaller mag maar met 1 techniek aanvallen Moeilijker: - De aanvaller met zowel een stoot als een trap aanvallen 1 aanvaller / 1 verdediger met een counter 2 aanvallers	Speel aangepast aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger. Pas je dus aan elkaar aan. Geef duidelijk aan wanneer een aanvaller te hard trapt. Maak samen afspraken welke technieken er gebruikt mogen worden. trappen en/of stoten. Wel of geen counter. Respecteer elkaar als een van de twee zich ergens niet fijn bij voelt.
10 min	Kyorigi eindsparvorm Er zijn twee aanvallers. Alle geleerde technieken zijn toegestaan. Er is 1 scheidsrechter die de punten bijhoudt.	De leerlingen staan op een vrije plek in de zaal tegenover elkaar.	- Als jij de ander tussen de borst en de buik kan trappen/stoten scoor jij een punt - De scheidsrechter geeft de punten aan - Na elk punt, als de aanvaller te agressief aanvalt of de verdediger in een hoek komt te staan haalt de scheidsrechter de spelers uit elkaar	Makkelijker: - Als het volledig sparren voor leerlingen nog een stap te ver is kan er teruggevallen worden op de vorige vorm "sparren met afspraken" Moeilijker: -	Accepteer de beslissingen van de scheidsrechter. Buig aan het begin en aan het einde voor elkaar. De aanvaller past zich aan de verdedigende kwaliteiten van de verdediger aan. Blijf leuk met elkaar spelen, ook als je verliest. Veiligheid komt boven alles!

Handleiding leerjaar 3:

In deze handleiding zijn de techniek ter verduidelijking uitgelegd die aan bod komen in leerjaar 3. De technieken die ook al aan bod zijn gekomen in leerjaar 1 of 2 zijn in deze handleiding niet beschreven. Deze zijn allemaal te vinden in de handleiding van leerjaren 1 of 2.

Pushing kick (Duw trap): aandachtspunten



- De pushing kick wordt met het achterste been gemaakt.
- De knie wordt hoog ingezet.
- Er wordt geduwd met de onderkant van de voet op de heupen van de tegenstander.
- De handen blijven bij de borst voor balans.
- Het been waarmee getrapt wordt land naar voren zodat er direct een volgende trap kan volgen. Als het ware wordt er na de trap een stap gemaakt.
- Maak de pushing kick nooit als je naar achteren loopt. Dan raak je uit balans. Maak deze trap altijd naar voren.

Feedback op vernieuwde versie

Wij hebben een critical friend, Jelle Stolk, benaderd met weinig kennis van taekwondo. Hem werd de lessenserie voorgelegd en gevraagd of hij er feedback op wilde geven. Jelle Stolk is vierdejaars student aan de HALO te Den Haag en docent assistent stoei- en trefspelen. De vorige keer dat hij feedback gaf, liet hij weten dat het niet mogelijk is om taekwondo te geven zonder kennis van de sport. Na het vernieuwen van het product geeft hij er de volgende feedback op: “De lessen zijn veel uitgebreider en er is meer informatie beschreven over de activiteit. Dit schetst een beter beeld voor mij en ik snap nu veel beter wat er wordt bedoeld. De technieken staan wel nog steeds kort beschreven in de lessen zelf. De begeleidershandleiding bevat alle informatie die ik nodig heb en zijn met plaatjes verduidelijkt. Dit maakt het mogelijk om taekwondo te kunnen geven. De nieuwe aanpassingen zorgen hiervoor. Mijn enige twijfel is of ik zelf de technieken al voor kan doen.”