



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

Taekwondo in het onderwijs

PROMOTOR
CELIS SIGI

PANNEMANS AMBER
LICHAMELIJKE OPVOEDING- INFORMATICA
ACADEMIEJAAR 2020-2021

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
1 Verkennend onderzoek	4
1.1 Oriënteren en richten	4
1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek.....	4
1.1.2 De verkennende probleemanalyse	5
1.1.3 Beschrijving van het praktijkprobleem.....	8
1.2 Richten	8
1.2.1 Wat is taekwondo?	8
1.2.2 Geschiedenis	8
1.2.3 Disciplines	8
1.2.4 De waarden van taekwondo.....	9
1.2.5 WT en ITF	9
1.2.6 Olympisme	9
1.3 Kenmerken van kinderen en de gevolgen voor de beoefening van (risico)vechtsporten.....	10
1.3.1 Kleuters (3-6 jaar)	10
1.3.2 Het lagere schoolkind (6-12 jaar).....	12
1.3.3 Adolescent (12-18 jaar).....	16
1.3.4 Cijfers betreffende vechtsport	18
2 Taekwondo integreren in het onderwijs	20
2.1.1 Stoeispelen in het onderwijs	21
2.1.2 Formuleren van een onderzoeksdoel.....	21
2.1.3 Waarom taekwondo in het onderwijs?	21
2.1.4 Taekwondo heeft een invloed op ontwikkeling.....	24
2.1.5 Imago van gevechtssporten.....	25
2.1.6 Wat staat er in het leerplan over gevechtssporten.....	26
3 Verzamelen en analyseren	29
3.1 Introductievideo.....	29
3.2 Trainingsschema.....	29
3.2.1 Eerste graad lager onderwijs	29

3.2.2	Tweede graad lager onderwijs	30
3.2.3	Derde graad lager onderwijs	30
3.2.4	Eerste graad secundair onderwijs	31
3.3	E-book	31
4	Concluderen	32
5	Dankwoord	32
6	Literatuurlijst	33
7	Bijlagen	36

1 Verkennend onderzoek

1.1 Oriënteren en richten

1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek

In ons alledaags leven is zelfverdediging een groeiende tak van sport. De bewegingscultuur is de wereld van sport en bewegen (de Brouwer & Stegeman, 2011, p. 8).

Binnen onze bewegingscultuur zijn sporten zoals boksen, karate en judo reeds bekend, maar er zijn steeds meer vechtsporten zoals taekwondo, MMA en Jiu Jitsu die een groei doormaken. In het onderwijs wordt vaak niet ingezet op specifieke contact- en verdedigingssporten. Na persoonlijke ervaringen met taekwondo op hoog niveau is mij opgevallen dat in het onderwijs vaak teruggerepen wordt naar een standaard trek- en duwspel dat niet altijd uitdagend is voor de leerlingen. Dit enerzijds om de veiligheid in de klas te bewaren maar anderzijds ook omdat niet elke leerkracht kennis heeft van een gevechtssport. Na een paar gesprekken met leerkrachten, leerlingen en zelfs buitenstaanders bleek dat er veel positieve reacties kwamen op een alternatieve sport zoals Taekwondo. De vraag is hoe taekwondo toegepast kan worden in het onderwijs;

- Kunnen leerkrachten de basis voldoende beheersen (mits bijscholing) om daarna zelf te geven in het onderwijs?
- Kunnen leerkrachten dit integreren in hun leerplan zodat ze dit vaker kunnen doen?
- Hoe verdelen we best de lessen zodat de interesse nog het grootst blijft bij de leerlingen maar ze hier ook voldoende uit leren.

De sport taekwondo is moeilijker te integreren in het onderwijs. De leerlingen leren zich tijdens de les verdedigen voor eventueel gevaar in het echte leven, al is dit op basisniveau.

In deze paper gaan we na of het mogelijk is om leerkrachten bij te scholen tot de basis zodat ze dit als vertrouwde lesgever kunnen geven aan hun eigen leerlingen in een vertrouwde omgeving. Idealiter wordt taekwondo gegeven met speciaal materiaal, wat in het onderwijs niet altijd haalbaar is. We zullen verder ook onderzoek doen naar de haalbaarheid met alternatief materiaal. Alsook is het tijdens de corona pandemie niet ideaal om veel materiaal te gebruiken omdat niet alles kan/mag ontsmet worden met bepaalde producten.

Het gaat niet alleen om het aanleren van taekwondo aan leerlingen, maar hoe ze zich beheersen (elkaar geen pijn doen, helpen, samenwerken, respect tonen). Natuurlijk stuiten we tijdens elke les wel op mogelijke problemen zoals (des)interesse van de leerlingen. Nemen we het heel speels aan, gebruiken we te veel technieken, kunnen we de juiste balans vinden? Het doel is dat we niet te speels gaan werken, maar natuurlijk ook niet te technisch. De leerlingen moeten voldoende geprikkeld worden om nog meer te willen en tegelijkertijd ook voldoende leren. In het opzicht van leren bedoelen we niet alleen het technische aspect maar ook grenzen verleggen, respect tonen, zich aan de regels houden, kunnen beheersen enzovoort.

In deze bachelorproef zullen we ook onderzoeken of door het aanbieden van taekwondo op school een interesse is naar de groei in clubverband. Gaan er m.a.w. leerlingen zijn die als ze erin geïnteresseerd zijn of merken er goed in te zijn de stap durven zetten om zich in te schrijven in een club.

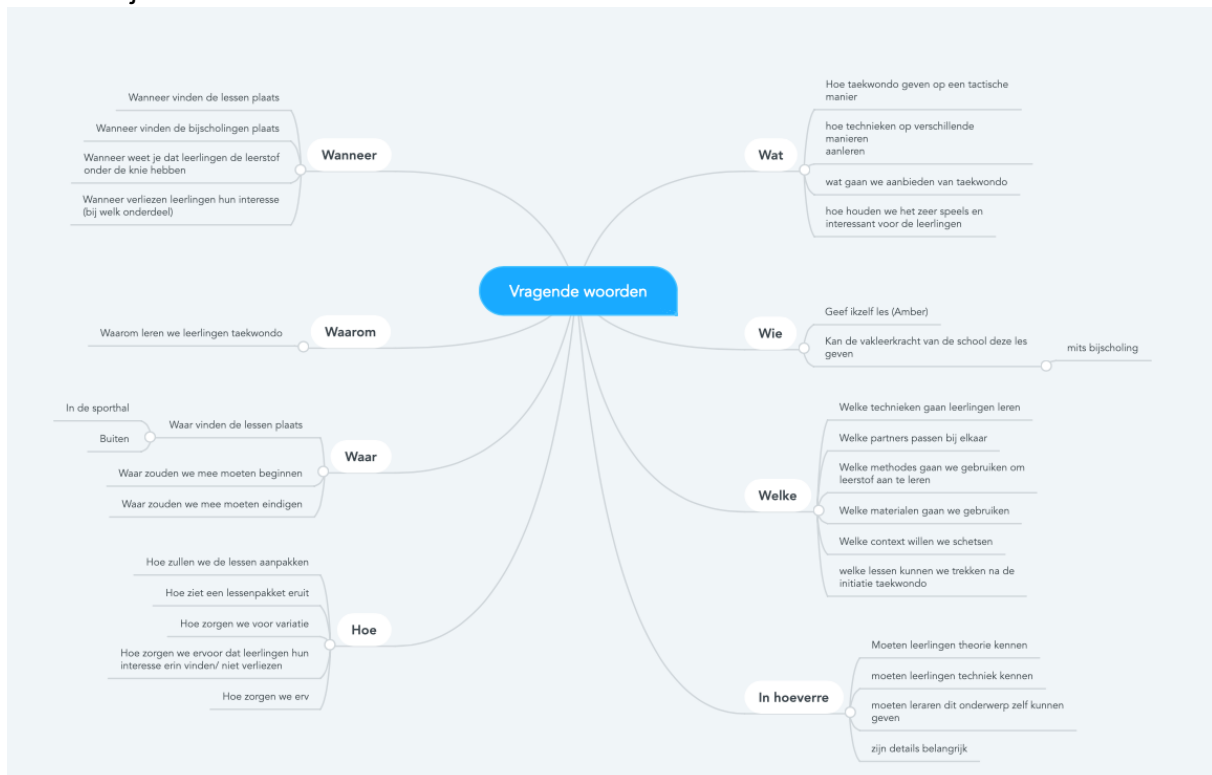
1.1.2 De verkennende probleemanalyse

Om een verkennende probleemanalyse uit te voeren werd er gebruik gemaakt van een associatieve techniek, namelijk mindmapping.

De eerste mindmap bevat een schets van de probleemsituatie: wie er mee te maken heeft, waar het zich voordoet, wanneer en hoe het ontstaan is.

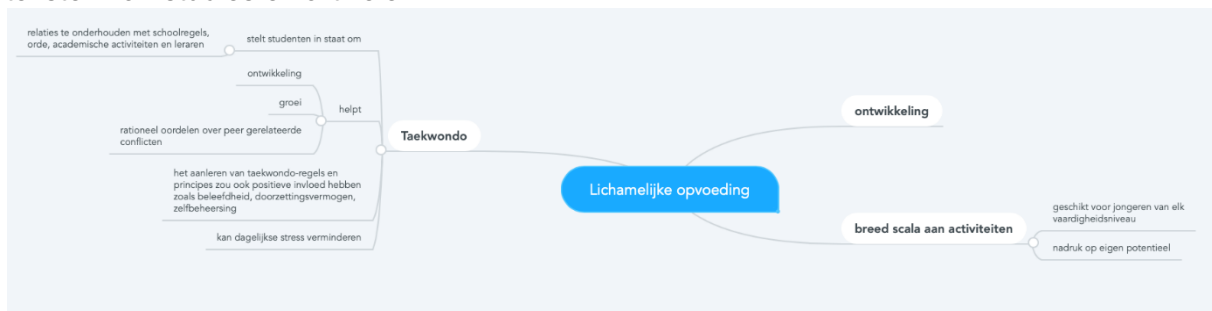


Vervolgens werd er gewerkt aan de hand van de 5 W's + H om zo een duidelijk overzicht te bekomen en al een inzicht te krijgen op de mogelijke deelvragen die onderzoek waardig zouden zijn.





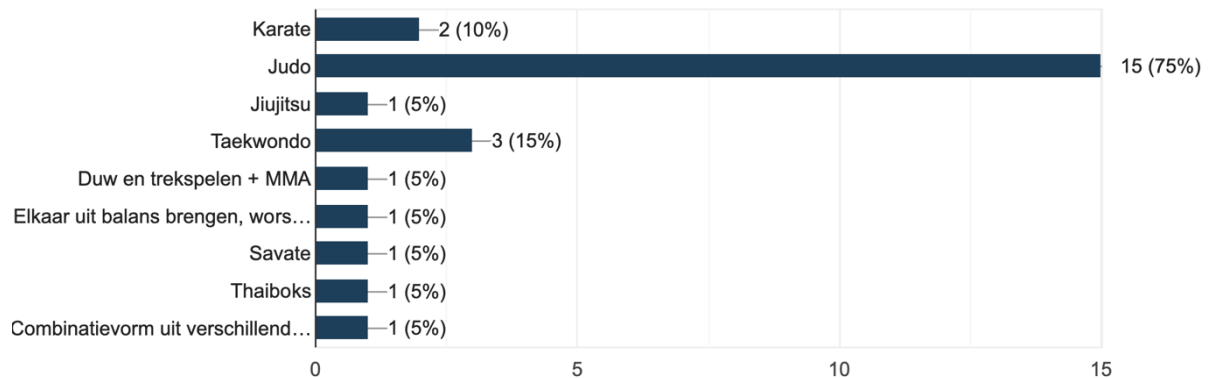
Onderstaande mindmap werd gemaakt om een deelvraag te beantwoorden met de gelezen literatuur. Dit maakte het schrijven makkelijker omdat de literatuur bestond uit lange Engelse teksten van studies en artikelen.



Als derde techniek werd er informatie verzameld uit de praktijk. Dankzij een vroegtijdige enquête kunnen we concluderen dat zeer weinig leerkrachten ooit al taekwondo hebben gegeven. Judo of gewoon algemene trek-en-duwspelen om de lesdoelstellingen van het leerplan te vervullen zijn wel al aan bod gekomen. Uit diezelfde enquête blijkt dat leerkrachten open staan voor een bijscholing taekwondo indien deze duidelijk is uitgewerkt, de nodige uitdaging biedt en vooral haalbaar is voor zowel leerkracht als leerlingen.

Welke contact- en verdedigingsvormen hebt u al gegeven tijdens de les Lichamelijke Opvoeding?

20 antwoorden



Staat u er voor open om een kleine bijscholing 'initiatie-taekwondo' te volgen?

25 antwoorden



Indien u een bijscholing taekwondo gaat volgen, zou u deze daarna gebruiken in uw lessenpakket?

25 antwoorden



1.1.3 Beschrijving van het praktijkprobleem

Taekwondo is een relatief onbekende sport, zeker als we spreken over sporten op school. Toch zou het mogelijk zijn dit te integreren in de lessen lichamelijke opvoeding. Als we kijken naar de leerplannen van het onderwijs zien we volgende onderwerpen: “trekken- en duwen” en “stoeispelen” globaal beschreven. Deze hebben gedurende 6 leerjaren dezelfde leerdoelstellingen. Als we dit vergelijken met andere onderwerpen zoals “slaan” of “trappen” zien we per graad een differentiatie aangeboden. In deze bachelorproef zullen we onderzoeken hoe we per graad de ideale ontwikkelingsdoelen en persoonsdoelen kunnen beschrijven.

Sporten gebeurt vaak met het materiaal wat aanwezig is in een sporthal. Veel scholen hebben niet het budget om materiaal uit te lenen of kennen bepaalde specifieke sporten niet goed genoeg om alternatief materiaal te bedenken. Dit is een bijkomend probleem want hierdoor vermindert de kans dat leerkrachten zich zouden verdiepen in andere sporten.

Onze maatschappij heeft een verkeerd beeld van gevechtssporten, aangezien mensen dit ervaren als gewelddadig en geweld niet goed is en bijgevolg zeker niet voor jonge kinderen die beïnvloedbaar zijn.

1.2 Richten

1.2.1 Wat is taekwondo?

Taekwondo is een krijgskunst die zijn oorsprong vindt in Zuid-Korea. Taekwondo betekent letterlijk 'de weg van vuist en voet'. De moderne beoefening van taekwondo splitst zich op in vier onderdelen (kyorugi, poomsae, hosinsul, kyokpa) waarvan kyorugi (één tegen één gevecht), de meest bekende variant is die sinds 2000 op het officiële programma van de Olympische Spelen staat. (“Krijgskunst en olympisme”, z.d.)

1.2.2 Geschiedenis

Taekwondo als verdedigingssport werd ontwikkeld vanaf 1945 door Zuid-Koreaanse krijgskunstenaars die ervaring hadden opgedaan in de oude Zuid-Koreaanse krijgskunsten als Subak en Taekkyon. Zij werden hierbij beïnvloed door de krijgskunst uit hun buurlanden China en Japan. Taekwondo werd geboren begin jaren 50 toen de leden van de vijf oorspronkelijke Kwans besloten hun krachten te bundelen binnen één stijl.

1.2.3 Disciplines

Taekwondo als krijgskunst spitst zich op in vier verschillende onderdelen:

- Kyorugi of vrij gevecht: een gevecht tussen twee atleten, met als doel de tegenstander te overwinnen door meer punten te scoren binnen een bepaalde tijd.
- Pomsae of stijlfiguren: een gevecht tegen een denkbeeldige tegenstander. Stijlfiguren die moeten gelopen worden in een vast patroon tegen een ingebeelde tegenstander.
- Hosinsul of zelfverdediging: hier worden technieken gebruikt om het eigen lichaam te verdedigen. De aanval kan op een gewapende of ongewapende manier gebeuren.
- Kyokpa of breektechnieken: het breken van een voorwerp met een bepaalde techniek. De breektest is een dankbaar onderdeel voor demonstraties

1.2.4 De waarden van taekwondo

Taekwondo is vrede vinden en niet vechten, wat eigenlijk wil zeggen dat het zowel je lichaam als geest moet trainen.

Een krijgskunst (Martial Arts) of vechtkunst verwijst naar diepgewortelde waarden. Vechtkunsten zijn al zeer oud. Taekwondo als vechtkunst berust op zichzelf verdedigen tegen een fysieke aanval waarbij de techniek primeert, niet de fysieke kracht. Taekwondo als krijgskunst is meer dan sport; het is een totaalconcept en een levenswijze. "Tae" betekent voet, "kwon" staat voor vuist en "do (=tao)" verwijst naar de weg, de levenswijze, en is een essentieel begrip in taekwondo. Het uiteindelijke doel van taekwondo is dan ook "de best mogelijke mens te worden die je kan zijn via het trainen van het totale lichaam".

1.2.5 WT en ITF

Er zijn wereldwijd twee verschillende soorten taekwondo: World Taekwondo (de stijl die boefend wordt door de clubs aangesloten bij Taekwondo Vlaanderen en ook olympisch is) en de stijl van International Taekwondo Federation.

1.2.6 Olympisme

De meest bekende taekwondo-discipline sparring (één tegen één gevecht) staat sinds Sydney 2000 op het officiële programma van de Olympische Spelen. Op de Olympische Spelen zijn er in tegenstelling tot de Europese - en wereldkampioenschappen ook slechts vier gewichtscategorieën per geslacht. Huidig Technisch Directeur Topsport Laurence Rase nam als eerste Belg deel aan de Olympische Spelen van Athene 2004. Jaouad Achab en Raheleh Asemani volgden in haar kielzog met een deelname aan de Spelen van RIO 2016. Beiden behaalden een vijfde plaats.

1.3 Kenmerken van kinderen en de gevolgen voor de beoefening van (risico)vechtsporten

Kinderen vormen een kwetsbare groep sportbeoefenaars. Dit is zo in alle sporttakken, maar springt in vechtsportbeoefening - gezien de associatie met vechten en geweld - extra in het oog. Lesgevers in de vechtsport moeten die kwetsbaarheid van kinderen een plaats kunnen geven, waardoor er een positief leerklimaat wordt gecreëerd en deze vooral ook blijft behouden. Dit is een absolute voorwaarde bij het aanbieden van vechtsporten, zeker wanneer het gaat over kinderen/jongeren. (Termont, 2016)

1.3.1 Kleuters (3-6 jaar)

De motorische ontwikkeling

De kleuterleeftijd is een cruciale periode waarin de fundamentele motorische vaardigheden worden ontwikkeld en de basis wordt gelegd om later sportspecifieke vaardigheden te kunnen leren (Clark & Metcalfe, 2002). Aangezien de basismotoriek van een kind al min of meer vastligt in de eerste studie jaren van het lager onderwijs (Vandorpe, 2011), moeten bewegingsstimulerende maatregelen bij jonge kinderen extra benadrukt worden. Daarbij is ouderbetrokkenheid een cruciale succesfactor (Riethmuller, Jones, & Okely, 2009; cfr. infra).

Grote beweeglijkheid: ze zijn voortdurend in de weer, kunnen niet stil staan (5sec regel). Een grote kwalitatieve verbetering in de motoriek, bewegingen worden steeds beter uitgevoerd.

Kleuters zijn volop in ontwikkelingsfase wat betreft evenwichtsbewegingen. Hun fijne motoriek wordt steeds beter (bv draaien van handen bij een stoot). (Termont, 2016)

De sociaal-emotionele ontwikkeling

De behoefte aan lichamelijk contact is groot. Het hechtheidsgedrag neemt af gedurende de kleutertijd.

De wijze waarop een kleuter een relatie met iemand anders aangaat (bv. Met de trainer en leeftijdgenootjes) is gebaseerd op hoe de interacties met belangrijke figuren verloopt. Sociale competentie wordt dan ook in grote mate bepaald door de relatie met de primaire gehechtheidsfiguren (bv. Ouders), maar kan ook beïnvloed worden door andere gehechtheidsfiguren.

Vriendschappen zijn oppervlakkig en niet duurzaam. Kleuter ontdekt dat er verschillende rollen zijn. (Termont, 2016)

De persoonlijkheidsontwikkeling

Ze leren doelen vooropstellen en trachten die te bereiken (een positief taakbewustzijn). In het begin zijn deze doelen vaak onrealistisch en niet haalbaar. Op het einde van de kleutertijd lukt dit wel en wordt het resultaat belangrijker dan het leuke van de activiteit zelf. (Kubexamens).

Deze periode wordt gekenmerkt door initiatief en schuld. Kleuters verlangen naar zelfstandigheid, maar kampen vaak met schuldgevoel dat voortvloeit uit de onbedoelde gevolgen van hun acties.

Ze krijgen geleidelijk aan meer zelfkennis. Ze moeten leren waar de grenzen liggen. (Termont, 2016)

De morele ontwikkeling

Spiegelgeweten: de kleuter verinnerlijkt de geboden en verboden opgelegd door de ouders. In de meeste gevallen begrijpt de kleuter ook niet waarom iets 'fout' is of niet mag: "mama zegt dat dat niet (of wel) mag".

Gericht op strafvermijding. "Dat mag niet, want dan zal hij in de gevangenis terecht komen". Kleuters maken geen onderscheid tussen een goede/slechte bedoeling en een goede/slechte daad. (geen sparringscompetitie - ze begrijpen niet dat ze nu ineens wel iemand pijn mogen doen). Het resultaat is hetgeen wat telt (breken van glazen). (Termont, 2016)

De spelontwikkeling

Kleuters begeven zich in een leefwereld vol fantasie en sprookjes.

Ze kennen echter wel het onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid. Het spelen gebeurt ongedwongen, ze hebben plezier in het spel.

Soorten spelen; doen alsof, fantasiespelen, bewegingsspelen, samenspelen: kleuters gaan associatief en coöperatief spelen ontwikkelen.

Regelspel begint te ontwikkelen.

Spelen is leren, er worden sociale vaardigheden geoefend zoals; je beurt afwachten, tegen je verlies kunnen, afspraken nakomen.

De fantasie en het denken worden uitgedaagd. De motoriek krijgt ontplooiingskansen. (Termont, 2016)

Didactische tips

Met volgende didactische tips kan de lesgever rekening houden:

- Laat het willen leren, ontwikkelen en exploreren uit het kind komen en niet uit de lesgever.
- Gebruik spontaan kinderspel, dat zorgt voor meer betrokkenheid bij de kleuters.
- Bied kinderen ruimte om zelfstandig te kunnen werken, maar geef hen tegelijkertijd ondersteuning en sturing.
- Kinderen hebben nood aan duidelijke afspraken en het stellen van grenzen.
- Voorzie aantrekkelijke materialen.
- Bied leuke activiteiten aan.
- Aanvaarding, echtheid en inleving (empathie) zijn kernbegrippen.
- Een kleuter moet zich veilig en aanvaard voelen (bv. Schouderklopje, complimentke, enz. in tegenstelling tot kritiek en veroordeling).

(Termont, 2016)

1.3.2 Het lagere schoolkind (6-12 jaar)

De motorische ontwikkeling

Kenmerkend voor deze fase is de ontwikkeling van subtielere en complexere motorische vaardigheden: het kind leert pingelen bij het voetballen, touwtje springen, zwemmen en duiken, fietsen, rolschaatsen enzovoort.

Vanaf 5 à 6 jaar wordt het kind langzamerhand minder gericht op spelen en steeds meer op leren. Het kind is nu niet meer alleen nieuwsgierig, maar vindt het ook leuk om opdrachten uit te voeren, raakt geïnteresseerd in cijfers en getallen, wil leren tellen en soms ook al lezen. We spreken van toenemende taakgerichtheid en beschouwen deze houding als een essentiële leervoorwaarde. De taakgerichtheid speelt een belangrijke rol bij de beoordeling of een kind toe is aan plaatsing in groep 3 van de basisschool (voorheen de overgang van de kleuterschool naar de lagere school). (Boer, Huisman, z.d.)

Een bijkomend aspect van samen spelen is dat het kind ook leert rekening te houden met anderen en hoe om te gaan met (spel)regels en met winnen en verliezen. Spel is dus ook van belang voor de sociale ontwikkeling en de vorming van het geweten.

6 jaar: evenwicht lukt goed, de oog hand coördinatie verbetert sterk en de gymnastische bewegingen worden mogelijk. De motorische ontwikkeling neemt sterk en gelijkmatig toe (licht voordeel bij de jongens).

Een kind van 6 jaar kan:

- 10 seconden stabiel (zonder te wiebelen of de benen te klemmen) op één been staan
- over een balk van 10 cm breed lopen (omgekeerde gymzaal bank)
- fietsen
- 10 keer op het niet voorkeursbeen hinkelen
- 10 ski-sprongen maken over een lijn (zijwaarts springen heen en weer)
- alternerend (benen om en om) omhoog en naar beneden klimmen in klimraam
- 15 keer met grote bal stuiten met de voorkeurshand
- een naast het lichaam gegooid grote bal vangen op een afstand van 3 meter

Een kind van 7-8 jaar kan:

- 30 seconden op één been staan eventueel met wiebelen
- over een evenwichtsbalk lopen van 7 cm
- met 11 keer hinkelen negen meter overbruggen
- wisselsprongen maken over een lijn (voorwaarts de benen om en om heen over een lijn)
- een koprol maken op verhoogd vlak van 30 cm (moet hiervoor afzetten met de benen)
- 15 keer met de niet voorkeurshand een grote (basket)bal stuiten
- naar het lichaam gegooid tennisballen vangen op een afstand van 3 meter

(“Motorische ontwikkeling kleuter en schoolkind – Kijk op Ontwikkeling”, z.d.)

Het lichaam van kinderen tussen de zeven en negen jaar wordt gespierder en het evenwicht en de coördinatie worden beter. De motoriek wordt veel beter en de handen kunnen afzonderlijk van elkaar gebruikt worden. De motorische ontwikkeling wordt steeds nauwkeuriger. De kinderen worden sterker, leniger, behendiger, en hebben een beter evenwichtsgevoel. Ze willen veel bewegen, oefenen, en vaardigheden leren. Denk eraan: er zijn grote verschillen tussen de jongste en de oudste kinderen van deze groep. De fijne motoriek is nu goed ontwikkeld, allerlei technieken worden beoefend: figuren maken met strijkkralen, sieraden maken, voorwerpen construeren met techno-lego of knex enzovoorts. Ook hierbij geldt dat het goed is om kinderen te laten weten dat je in de buurt bent om eventueel te helpen. Laat kinderen echter zelf om de hulp vragen. Stil zitten is op deze leeftijd

erg moeilijk. Kinderen willen graag bewegen. Speel daarop in door het organiseren van verschillende bewegingsactiviteiten waarbij je strakke lijnen en duidelijke grenzen stelt. ("Motorische ontwikkeling « Samenspel op de BSO", z.d.)

Een kind van 9-10 jaar kan:

- 30 seconden stabiel op één been staan (benen klemmen elkaar niet)
- over een evenwichtsbalk lopen van 7 cm met twee keer een halve draai
- met 9 keer hinkelen een afstand van negen meter overbruggen
- in ritme huppelen en in de handen klappen
- een koprol maken op een verhoogd vlak van 60 cm
- meer dan 9 meter gooien met een klein voorwerp
- dribbelen (stuiten en looppas) met een grote (basket)bal
- naast het lichaam gegooide tennisballen vangen op een afstand van 3 meter

("Motorische ontwikkeling kleuter en schoolkind – Kijk op Ontwikkeling", z.d.)

10 jaar: perfecte beheersing van het eigen lichaam: voor de eerste keer helemaal in balans. Dit beheersen van de motorische vaardigheden is overigens bepalend voor het geaccepteerd worden door leeftijdgenootjes. (Termont, 2016)

Lichamelijk gezien zijn alle lichaamsverhoudingen perfect, het coördinatievermogen is goed en het uithoudingsvermogen is groter. Dit betekent dus dat ze langer motorische activiteiten vol kunnen houden, ook omdat ze sterker zijn. De prestatie wordt steeds belangrijker. Speel hierop in door met competities aan de gang te gaan. Let er bij het maken van teams op dat je iets mindere spelers combineert met goede spelers zodat er voor iedereen kans is op overwinning en op een eerlijke competitie. ("Motorische ontwikkeling « Samenspel op de BSO", z.d.)

De sociaal-emotionele ontwikkeling

Leeftijdgenootjes worden steeds belangrijker, ze worden de favoriete spelkameraadjes, maar de ouders blijven nog steeds de belangrijkste referentiefiguren.

Vriendschappen:

- 6-8 jaar: een vriend is iemand die hetzelfde leuk vindt of iemand waarmee je vaak samen speelt, je bewondert je vriend.
- 10 jaar: vrienden hebben elkaar nodig, troosten elkaar, geven elkaar raad, vertellen/delen geheimen.
- Geen vriendjes hebben is niet normaal op deze leeftijd en is pijnlijk (vaak kinderen met een lage zelfwaardering).

Goede contacten met leeftijdgenootjes zijn cruciaal voor het zelfbeeld en het zelfvertrouwen, maar ook voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden (bv. Groepsnormen). Goede relaties met leeftijdsgenoten kunnen zelfs een compensatie betekenen voor andere problemen.

Pestgedrag komt spijtig genoeg ook vaker voor.

(Termont, 2016)

De persoonlijkheidsontwikkeling

Kinderen geven psychologische zelfbeschrijvingen die verwijzen naar het eigen karakter en naar vaardigheden in vergelijking met anderen. Ze noemen daarenboven ook categorieën waartoe ze behoren ('ik doe aan gevechtssport').

Ze zien zichzelf in het licht van de contacten met leeftijdsgenoten. Ze vergelijken zich met anderen.

Genderidentiteit wordt verder gevormd: wat past in hun cultuur voor jongen of meisje?

(Termont, 2016)

De morele ontwikkeling

Lagere schoolkind kan meevoelen en meeleven met anderen:

- Kan dus inschatten wat zijn eigen gedrag voor iemand anders kan betekenen
- Berispingen kunnen hier dus op gericht worden

Afspraken en regels bepalen wat een kind 'moreel goed of slecht' vindt.

Ze hebben veel ontzag voor morele gezagshouders, zoals bv. De trainer.

Vanaf 8-9 jaar hebben kinderen ook oog voor de intenties van de dader (borden breken tijdens afwassen of het stelen van een koekje).

(Termont, 2016)

Spelontwikkeling

Bewegingssporten: skates, schaatsen, ski's, stelten etc.....

- Groei naar sport en hobby's

Groepsspel krijgt voorrang op individueel spel, hoewel elk kind hier ook nog behoefte aan heeft:

- Voorbeelden van individueel spel: constructie- en experimenteerspel
- Ervaring opdoen met allerlei materialen (kralen, papier, autootjes.....)

Veel samen spelen (associatief en coöperatief spelen creëren).

Naarmate ze ouder worden, beperken ze zich meer tot leeftijdgenoten.

De groep waarmee gespeeld wordt, wordt ook groter.

- Jongens: onderlinge relaties bij spel sterk gericht op competitie, leiderschap en
- Meisjes: eerder kleine groepjes (touwspellen, hinkelen, enz.) (Termont, 2016)

De seksuele ontwikkeling

Normaal en zeer grote levensvreugde.

Jongens/meisjes:

- 6-8 jaar:
 - o Verliefdheden;
 - o Schuine moppen/vieze rijmpjes en woorden.
- 8-10 jaar:
 - o Verliefdheden;
 - o Begin van voorzichtige aanrakingen;
 - o Erg seksestereotiep gedrag en voorkeuren (jongens tof - meisjes niet):
 - Meisjes met meisje jongens met jongens
 - Jongensgroepen zijn over het algemeen groter dan die van de meisjes
- 10-12 jaar:
 - o Uiterlijk wordt puberteit ingezet;
 - o Hevige emoties bij verliefdheden;
 - o Opvallend preuts met betrekking tot seksualiteit;
 - o Scheiding tussen jongens en meisjes wordt wat doorbroken, in vorm van plagen en uitdagen.
- 12 jaar:
 - o Jongens en meisjes gaan samen spelen en elkaar helpen;
 - o Flirterig plagen, omwille van het contact met het andere geslacht.

(Termont, 2016)

De cognitieve ontwikkeling

Een lagere schoolkind kan handelingen in gedachten maken: nieuwe waaier aan mogelijkheden.

Hij/zij kan meerdere aspecten van een probeel in overschouwing nemen.

Ze hebben steeds meer voorkeur voor het echte ten opzichte van het "gefantaseerde":

- Bijvoorbeeld verhalen met realistische elementen(kat en muis).
- Er is wel sprake van 'magisch denken' = wat wij bijgeloof noemen.

(Termont, 2016)

1.3.3 Adolescent (12-18 jaar)

De motorische ontwikkeling

Ontwikkeling van spierweefsel waardoor de kracht van de jongere sterk toeneemt.

Ook het uithoudingsvermogen wordt groter.

Naarmate ze ouder worden proberen ze hun technieken te verfijnen, hun lichamelijke aantrekkelijkheid te vergroten, een competitieve plaats te verwerven en/of 'just for fun' te sporten. (Termont, 2016)

De sociaal-emotionele ontwikkeling

Afstand nemen van de kinderrol en opnemen van rollen die bij volwassenen horen.

Adolescent ervaart heel wat conflicten zowel intern als extern:

- Daarbij is het belangrijk dat het conflict beperkt blijft tot het onderwerp van de discussie.
- En dat er sprake is van fair play (ook bij straffen/belonen)

Ze groeien uit tot autonomen persoonlijkheid.

- Met toenemende zelfstandigheid
- Autonome beslissingsnemer
- Zelf meningen en opvattingen vormen
- Dit heeft invloed op het kijken naar ouders en andere 'gezagsfiguren'
- Toenemende invloed van leeftijdgenoten

Het contact met andere sekse neemt toe.

De adolescent wil erg veel tijd doorbrengen met leeftijdsgenoten. Vrienden zijn belangrijke zelfwaarde = zoeken van bewestiging (ook over uiterlijk).

De adolescent heeft het gevoel dat hij in het middelpunt van de belangstelling staat. Het fenomeen van het imaginair publiek. De manier waarop hij naar zichzelf kijkt, bepaalt wat hij denkt wat de anderen over hem denken (zij zijn ook met zichzelf bezig en niet zozeer met mij = Egocentrisch) en door vriendschappen (hebben dezelfde gevoelens als mij).

En vormen zich grotere groepen met bepaalde 'stijl' = subcultuur:

- Vrienden hebben dezelfde smaken en voorkeuren.
- In hun contacten vaak op zoek naar positieve reacties op hun gedrag, uiterlijk en opvattingen.
- Kliekgevoel: wij versus de anderen, wij versus kinderen, wij versus volwassenen.

Adolescenten zijn zich bewust van hun eigen manier van denken, hun emoties en hun zelfbeeld en kunnen hierover reflecteren.

Tieners experimenteren met verschillende rollen:

- Ze denken ook graag over mogelijkheden, over de toekomst (beroep, partner, enz.).
- Belangrijke rol van modellen en idealen (dichtbij: grote broers/veraf: popidool).

Adolescent is daardoor continu bezig met het leren van een heleboel sociale vaardigheden, m.b.t. communicatie, assertiviteit en emoties.

Adolescenten hebben boezemvrienden i.f.v.:

- Wederzijds vertrouwen;
- Steun en zorg,
- Eindeloze gesprekken over alledaagse en intieme zaken;
- Bij jongens: elkaar vaak zien en vaak samen dingen doen;
- Bij meisjes: vertrouwenspersoon, persoonlijke realties.

Dit alles is zeer belangrijk, want gevoelens van eenzaamheid kunnen in de adolescentie optreden.

De persoonlijke fabel: niemand is hetzelfde als ik, ik ben uniek, niemand kan weten hoe ik me voel (eenzaam en onbegrepen gevoelens). Dit kan soms roekeloos gedrag tot gevolg hebben. (Termont, 2016)

De persoonlijkheidsontwikkeling

De adolescent gaat in deze periode op zoek naar zijn eigen identiteit/persoonlijkheid. Dit doet hij/zij door zich los te maken van het gezin en aansluiting te zoeken bij leeftijdsgenoten.

In deze periode zijn deze jongeren geen kinderen meer maar ook nog geen volwassenen.

Egocentrisme: de adolescent vindt zichzelf heel belangrijk en is erg betrokken op zichzelf

Adolescenten gaan zich conformeren, vooral met betrekking op de smaak op het gebied van kledij, muziek en taalgebruik.

Jongeren gaan in deze periode reflecteren over zichzelf. De identiteitsvinding (wie ben ik) en identiteitsontplooiing gebeuren in wisselwerking tussen het ik van de adolescent en de sociale omgeving waar de adolescent zich in bevindt.

Bij het vormen van hun zelfbeeld kunnen ze nu een onderscheid maken tussen wat anderen van hen denken en van wat ze zelf vinden. (Termont, 2016)

De morele ontwikkeling

Jongeren zijn zich bewust van universele menselijke waarden waaraan je sociale regels kan toetsen:

- ze gaan afwegingen maken die ze op dit aanvoelen baseren. (wat kan, wat niet)
- ze moeten in staat zijn om met anderen mee te leven en mee te voelen.

(Termont, 2016)

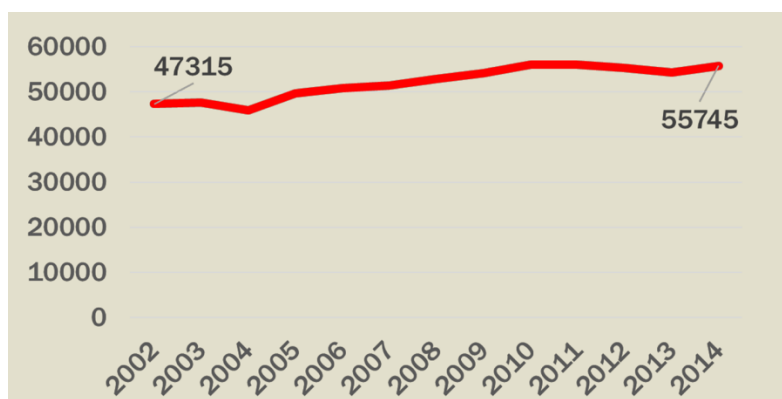
De spelontwikkeling

Spelen worden in deze periode vervangen door sport en hobby.

Het sociale element wordt steeds belangrijker waardoor het samen 'optrekken' belangrijker wordt dan het samen spelen. (Termont, 2016)

1.3.4 Cijfers betreffende vechtsport

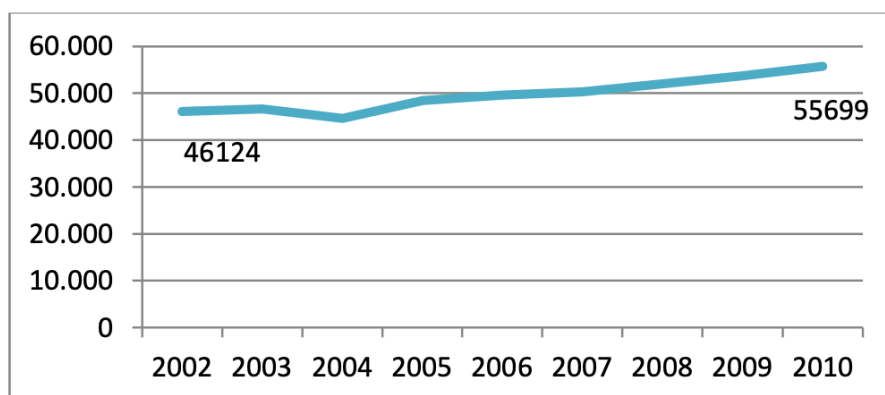
Onderstaande cijfers uit figuur 3 tonen aan dat er in de laatste jaren een positieve groei is van vechtsportbeoefenaars. Dit komt enerzijds door de prestaties op hoog niveau die nu vaker in de media komen, denk maar aan een Dirk Van Tichelt (judo), Jaouad Achab (taekwondo) en Delfine Persoon (boksen), en anderzijds wordt vechtsport gebruikt als middel. “Kennelijk lenen vooral vechtsporten zich goed voor de gerichte, expliciete inzet van sport voor specifieke gedragsdoelen” (Buisse & Duijvenstijn, 2011: p33) (Daelman, 2016)



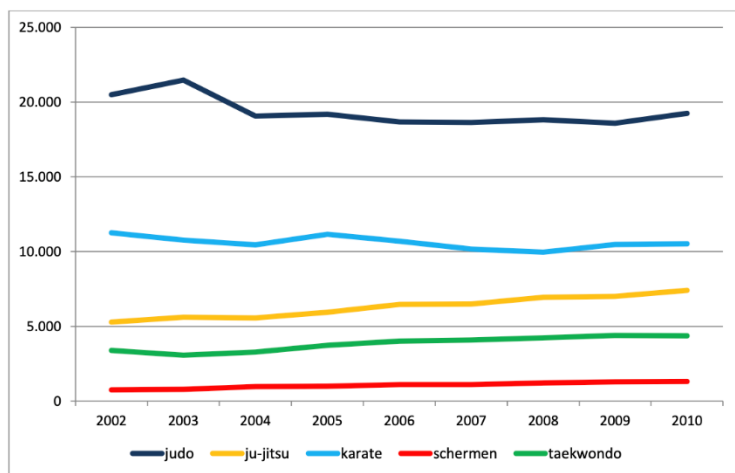
Figuur 3: gekende vechtsportbeoefenaars die lid zijn van een erkende vechtsportfederatie in Vlaanderen (cijfers sport Vlaanderen)

Om meer zicht te krijgen op het aantal vechtsportbeoefenaars in Vlaanderen werden de participatiecijfers van erkende en/of gesubsidieerde sportfederatie die één of meerdere vechtsporten aanbieden, geanalyseerd. Hieruit is gebleken dat het totaal aantal vechtsportbeoefenaars tussen 2002 en 2010 gestegen is (figuur 4). Wanneer een opdeling gemaakt wordt naar de verschillende vechtsportdisciplines (figuur 5), dan is voornamelijk het stijgend aantal beoefenaars van judo en ju-jitsu in Vlaanderen opmerkelijk.

Bij onderstaande grafieken dient bovendien opgemerkt te worden dat deze aantallen onvolledig zijn, aangezien dit enkel vechtsportbeoefenaars betreft aangesloten bij een erkende en/of gesubsidieerde (vecht)sportfederatie. Om hier meer inzicht in te verwerven is verder onderzoek dan ook noodzakelijk. (Formulieren van beleidsvoorstellen rond vechtsporten in Vlaanderen middels het organiseren van een rondetafelconferentie, 2011)

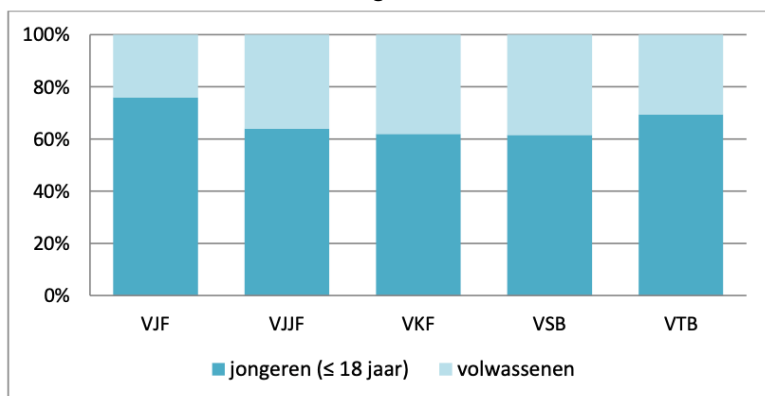


Figuur 4: totaal aantal vechtsportbeoefenaars in Vlaanderen (enkel van gesubsidieerde en/of erkende vechtsporten)



Figuur 5: evolutie aantal beoefenaars per vechtsport (vechtsporten met een gesubsidieerde unisportfederatie)

Op figuur 6 kunnen we afleiden, alsook uit eerder onderzoek (Jeroen Scheerder, Steven Vos, 2010) dat vechtsportclubs kunnen worden omschreven als 'jeugdclubs'. Dit wil zeggen dat de meerderheid van de vechtsportbeoefenaars jonger dan 18 is. Hieruit kunnen we opmaken dat het een meerwaarde is om vechtsport aan te bieden in het onderwijs. Jonge atleten zijn de toekomst van de sport (Formulieren van beleidsvoorstellen rond vechtsporten in Vlaanderen middels het organiseren van een rondetafelconferentie, 2011).



Figuur 6: Aantal beoefenaars in 2010 volgens leeftijd in gesubsidieerde unisportfederaties

2 Taekwondo integreren in het onderwijs

Er zijn aardig wat taekwondoclubs en deze kunnen we in twee grote categorieën splitsen: de ene categorie focust zich op het “amuseren van kinderen” wat dus wil zeggen dat ze voornamelijk spelletjes spelen en alles zo leuk en luchtig mogelijk houden om de kinderen hun interesse vast te houden. De andere categorie specialiseert zich op de sport zelf, met als doel de technieken leren beheersen en hier eventuele wedstrijden mee doen tot zelfs in de richting van een professional. Hier is het belangrijk om telkens te leren van je successen en mislukkingen.

Natuurlijk is het moeilijk om af te wegen wat we het best zouden toepassen in een les lichamelijke opvoeding. Je wilt het leuk houden maar de leerlingen moeten ook voldoende leren zodat ze uit beiden profijt halen. (Kim Heun-sook, 2018, p. 77)

Bij het beoordelen van een sport tijdens lichamelijke opvoeding, zijn de studenten actiever betrokken bij hun leerproces en wordt het leren van studenten meestal gemeten aan de hand van verschillende activiteiten en instellingen (portfolio's, observaties in verschillende omgevingen). Beoordelen in een realistische leeromgeving stelt studenten in staat vaardiger te worden in het verwerven van vaardigheden en helpt hen meer succes en plezier te ervaren.

Bij een vechtsport wordt het onderwerp op een traditionele manier aangeleerd (basisvaardigheden en vechtroutines). Deze worden beoordeeld in een gesloten setting. Het kan ervoor zorgen dat er gebrek is aan interesse en schaamte wanneer een student de vaardigheden demonstreert voor leeftijdsgenoten (als techniek slecht is, hij een fout maakt). Taekwondo heeft de neiging om repetitief te zijn, waarbij dezelfde niet-variërende basisbewegingspatronen worden beoefend, waardoor een leerling sneller zijn interesse verliest.

Om dit te vermijden zou een tactische spelbenadering, waar actie-reactie geldt een oplossing zijn. Hier bedoelt men mee dat de leerling onbewust tactisch gaat werken: wanneer zijn tegenstander een beweging doet leer de leerling hier een gepaste reactie op uit te voeren. Leerlingen zo veel mogelijk bewegingstijd geven op een interactieve manier. (Hyun-Ju Oh, 2013, p. 39)

Een taekwondo les bestaat uit drie delen:

- 1) Warming-up; belangrijk hier is dat alle spieren die we gebruiken gedurende heel de training ook opgewarmd zijn.
- 2) Ontwikkeling van oefeningscapaciteit, technische-, tactische-, competitieve-, algemene- en specifieke training, ontwikkeling van coördinatievaardigheden.
- 3) Dynamisch element, alles wat je hebt geleerd combineren. Dit moet wel aangepast worden naar de leeftijd en het niveau van de leerlingen. (Maria Liana, 2018, p. 46)

De lessenreeks taekwondo op een speelse en leuke maar ook tactische manier aanleren. Zo blijft de plezierbeleving van leerlingen maximaal maar leren ze ook voldoende technieken aan, waardoor ze hun verborgen talent eventueel leren kennen en verder kunnen groeien in deze specifieke sport.

2.1.1 Stoeispelen in het onderwijs

Op basis van een Tilburgs onderzoek over “*het effect van het aanbieden van een lessenreeks stoeispelen tegenover het aanbieden van een reguliere lessenreeks op de sociale vaardigheden en de groepscohesie van leerlingen*” kan men concluderen dat er een positief effect is van stoeispelen op de groepscohesie bij leerlingen van groep 7 van basisschool de Triangel te Tilburg, maar dat niet of nauwelijks effect is op de sociale vaardigheden van de leerlingen. Ondanks dat het effect niet heel groot is, is er wel degelijk een positief effect waarneembaar als het gaat om het gevoel van groepscohesie. Daarnaast is te stellen dat zowel leerlingen die een lage sociale positie in de klas hebben als leerlingen die een laag gevoel van groepscohesie ervaren, het meeste baat hebben bij stoeispelen om het gevoel van groepscohesie te bevorderen. Ook heeft stoeien een positiever effect op de sociale positie bij leerlingen die in eerste instantie een minder goede sociale positie bekleden. Verder kan men uit het onderzoek opmaken dat stoeispelen voor de jongens van de interventiegroep relevanter is dan voor de meisjes, omdat de interventie wellicht beter aansluit bij het genderspecifieke gedrag van de jongens van deze leeftijd. (Fitters, 2018)

2.1.2 Formuleren van een onderzoeksdoel

Het onderzoeksdoel van deze bachelorproef richt zich naar de integratie van taekwondo in het lager onderwijs. Deze onderzoeksvraag wordt opgesplitst in deelvragen:

- Waarom taekwondo in het onderwijs?
- Welke alternatieve materialen kunnen we gebruiken en hoe?
- Wat zijn de belangrijkste basiselementen van taekwondo die leerlingen zouden moeten aanleren?
- Welke lessen zijn geschikt voor het onderwijs (lessenpakket)?
- Kunnen leerkrachten (mits bijscholing) ook initiatie taekwondo geven in het onderwijs? (+ studie of ze hiervoor open staan/ enquête)
- Wat zal de leerlingen hun interesse gedurende een lesperiode vasthouden?
- Wat staat er in het leerplan over gevechtssport

2.1.3 Waarom taekwondo in het onderwijs?

Er zijn verschillende redenen waarom taekwondo dient terug te komen in het onderwijs. Eén daarvan is omdat in het leerplan staat beschreven dat de leerkracht mag kiezen uit diverse contact- en verdedigingsvormen. In de lijst met mogelijke sporten staat taekwondo ook als optie weergegeven.

Gelet op de vele verhalen neemt taekwondo op een of andere manier een belangrijke plaats in het leven van atleten die al kennis hebben gemaakt met deze sport. Ouders hebben vaak als beweegreden om hun kind taekwondo laten doen zodat ze hun opgekropte agressie kwijt kunnen of beter leren beheersen. Aan de andere kant zien we ook dat ouders taekwondo als keuze nemen om hun kind beter te laten ontwikkelen met name zelfvertrouwen en assertiviteit. (Bloso, 2009, pp. 1–3)

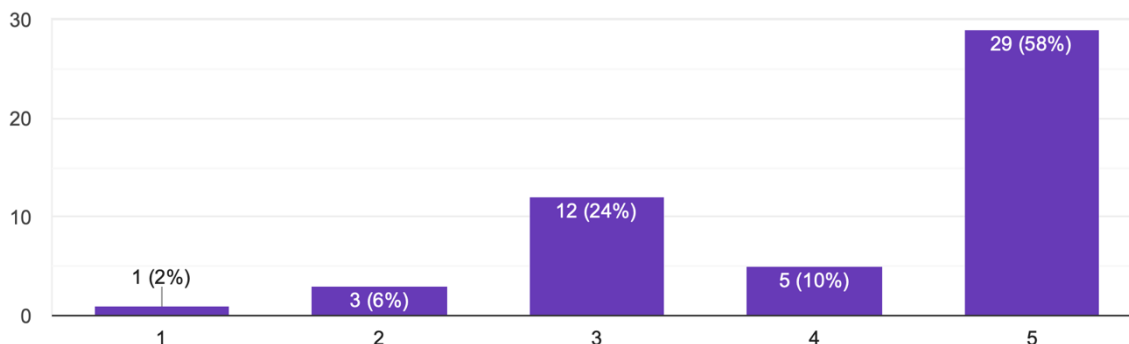
We kunnen uit onderstaande enquête afleiden dat de meeste mensen al gehoord hebben van taekwondo, maar dit zelf nog nooit tijdens hun lessen lichamelijke opvoeding hebben gegeven, tenzij ze zelf lid zijn van een taekwondoclub. Ze verkiezen een meer populaire sport met name judo omdat ze weinig tot geen ervaring hebben met de specifieke sport taekwondo. Taekwondo is niet populair in België ondanks het palmares van zijn Belgische topsportatleten. In het onderwijs zorgt taekwondo voor differentiatie, omdat het iets is waar nog niet veel leerlingen van gehoord hebben.

Het onderwijs biedt tal van bekende alledaagse sporten aan, denk maar aan allerlei balsporten. In het leerplan staan de verschillende lesdoelen beschreven en leerkrachten variëren hier weinig omdat ze de meeste sporten zelf niet als kenner uitvoeren. Elke leerkracht heeft natuurlijk een bepaalde basis van de sporten die hij/zij aanbiedt in het onderwijs maar dit wil niet zeggen dat hij deze sporten volledig kent.

Uit een enquête na het geven van het lessenpakket taekwondo bleek het volgende:

Vond je de lessen rond initiatie taekwondo leerrijk?

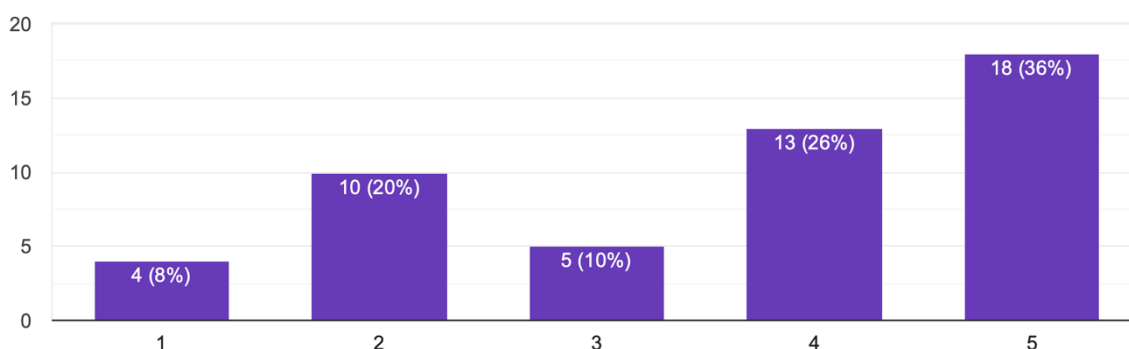
50 antwoorden



Merendeel van de leerlingen gaf aan dat deze lessen heel leerrijk waren, diegene die het minder leerrijk vonden waren de leerlingen die al een bepaalde gevechtssport hebben gedaan of deden op dat moment.

Waren de lessen initiatie taekwondo moeilijk?

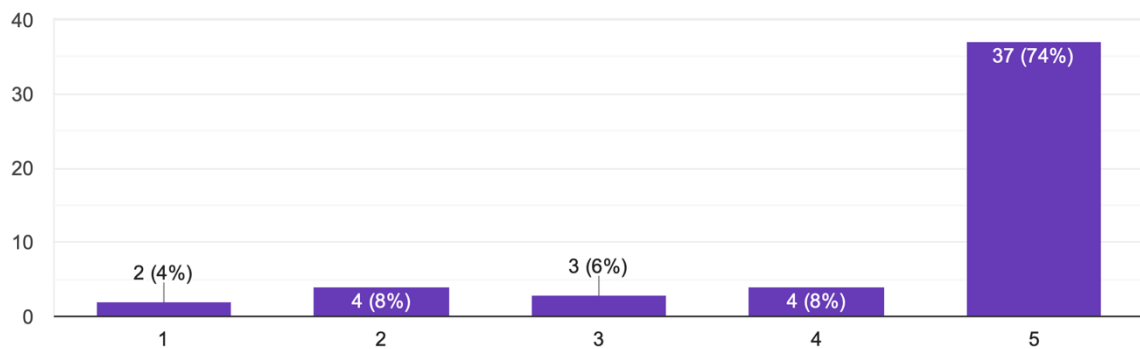
50 antwoorden



Uit bovenstaande cijfers kunnen we concluderen dat de leerlingen voldoende werden uitgedaagd. Sommige vonden het makkelijk, tijdens de lessen kon je ook zien wie snel met bepaalde technieken weg was en wie niet. Andere vonden het moeilijker, maar daarom niet onmogelijk. Ze werden voldoende uitgedaagd en aan het einde van de les konden de meeste leerlingen iets wat ze daarvoor nog nooit gedaan hadden.

Waren de lessen initiatie interessant/fijn?

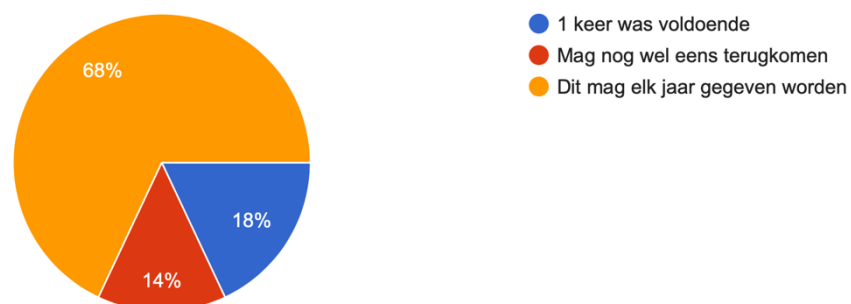
50 antwoorden



74% van de leerlingen vond het heel erg fijn. Een alternatieve sport die niet vaak in het onderwijs gegeven wordt is spannend en leuk voor leerlingen. Het is duidelijk dat de grootste groep de lessen als heel fijn ervaarde, dit heb je niet bij elke sport in de lessen lichamelijke opvoeding.

Zou je nog eens initiatie taekwondo willen krijgen in het onderwijs,

50 antwoorden



72% van de leerlingen zou in de toekomst nog eens taekwondo krijgen in de lessen lichamelijke opvoeding. Dit cijfer toont aan dat een minder populaire sport veel prikkels geeft aan leerlingen en vraagt naar meer.

2.1.4 Taekwondo heeft een invloed op ontwikkeling

Een analyse aan de hand van een reeks vragenlijsten uit de VS toont aan dat taekwondo-trainingen helpen bij de groei, ontwikkeling en het rationeel oordelen over peer gerelateerde conflicten.

Peegerelateerde conflicten zijn:

- Ruzie bij het spelen
- Niet nakomen van afspraken
- Misverstanden en uit de hand gelopen grappen
- Pestgedrag

(“The influence of taekwondo training on school-life adaptation and exercise value in the United States”, 2018, p. 215) (Vincke, 2018)

Deze sport dient als expliciet middel voor specifieke gedragsdoelen, veelal agressieregulatie en/of bevordering van de sociale weerbaarheid. (Buysse & Duijvestijn, 2011, p. 33)

Taekwondo heeft zijn regels en principes, onderzoek wijst uit dat dit ook een positieve invloed buiten de taekwondo trainingen heeft. Zo leren leerlingen beleefdheid, doorzettingsvermogen en zelfbeheersing. Het kan ook de dagelijkse stress verminderen. (Maria Liana, 2018, p. 46).

Aan de hand van 23 papers werd aangetoond dat taekwondo gekoppeld kan worden aan een verbetering in anaerobe conditie, vetvermindering en flexibiliteit. Er is geen bewijs over de verbetering van de aerobe conditie of spierkracht omdat deze studies beperkt of onvoldoende geldig zijn. (Shirley S.M. Fong, Gabriel Y.F. Ng, 2011, p. 101)

2.1.5 Imago van gevechtssporten

Als de maatschappij “gevechtssport” hoort, dan gaan er bij de meeste alarmbellen rinkelen. Vechten is niet de oplossing, geweld is niet goed. Dus met andere woorden is een gevechtssport aanbieden ook niet goed.

Tijdens de rondetafelconferentie kwam vaak naar voren dat het imago probleem voornamelijk veroorzaakt wordt door onwetendheid van buitenstaanders.

- Buitenstaanders weten niet wat bepaalde vechtsporten precies zijn. Bijvoorbeeld boksen is voor vele mensen gewoon slaan.
- Ze zien het op de eerste plaats niet als sport. De sportieve waarde komt niet op de eerste plaats. Er is bij de mensen meteen een eerste reflex van onaanvaardbaarheid. Ze zien het enkel als op elkaar slaan.

Deze onduidelijkheden voor buitenstaanders komen grotendeels door de grote diversiteit in vechtsporten.

- Omdat er zo een kluwen van vechtsporten bestaat, is het als buitenstander moeilijk te vatten

Naast het feit dat er al zoveel verschillende stijlen en disciplines bestaan in vechtsporten, is de vechtsportsector in Vlaanderen enorm versnipperd.

- De versnippering maakt de vechtsport nog zwakker. Mensen kennen geen verschil meer tussen de verschillende soorten vechtsporten.

Tijdens de rondetafelconferentie werd verscheidene keren aangehaald dat de media mede verantwoordelijk is voor de negatieve beeldvorming van vechtsporten. Zij brengen vaak enkel negatieve berichtgeving.

- Niet de vechtsporten zelf vormen het probleem maar wel de manier waarop de media ze voorstelt. De media zijn sensatiebelust en enkel geïnteresseerd in negatieve, spectaculaire beelden. Vechtsporten worden zelden positief in beeld gebracht.
- Perceptie in de media: vechter op straat = kickbokser.
- Journalisten gebruiken bepaalde termen die de negatieve beeldvorming in de hand werken. Wanneer een trap boven de knie wordt gegeven is het een karate trap = meer inzetten op goede rolmodellen.
- Er wordt opgemerkt dat de rol van de media ook storend is bij andere sporten (voor wat betreft negatief imago) en dat er dus geen verschil is tussen vechtsporten en andere sporten.

Een aantal deelnemers gaf aan dat ook de omkadering en dan voornamelijk de trainer een grote invloed heeft op het imago.

- De leerkracht/trainer is mede verantwoordelijk voor het vormen van een imago:
 - 1) De lesgever kan zo handelen dat alles binnen de club moet blijven (anders kunnen ze vergunning verliezen). Vechtsport telt enkel binnen de club.
 - 2) Een andere optie is dat het allemaal getransformeerd wordt naar de ‘gevaarlijke’ buitenwereld. De buitenwereld is gevaarlijk en wij (vechtssporters) moeten voorbereid zijn.
 - Dit laatste kan agressiviteit uitlokken bij de atleten
 - Men moet dit probleem eruit halen zodat de media hier niet op kan inspelen

Naast de onduidelijkheden die bestaan omtrent vechtsporten, de negatieve berichtgevingen van de pers en de soms gebrekkige omkadering, werden nog enkele andere redenen aangehaald die het negatieve imago van vechtsporten kunnen verklaren:

- Er is een imagoprobleem en dit voornamelijk bij niet-erkende vechtsporten o.m. thaiboksen, cagefighting, MMA. Door het feit dat ze niet erkend zijn door de overheid, maken ze geen volwaardig deel uit van sportsector.
- De publieke sfeer tijdens competitie is mee de oorzaak van het slechte imago. De deelnemers en het publiek moeten ook worden opgevoed. Bij jeugdwedstrijden in karate geldt de regel dat een supporter die zich onbehoorlijk gedraagt (bv. een ouder die 'boe' roept), onmiddellijk wordt gevraagd de zaal te verlaten.
- Onbekend is onbemind: ouders kiezen voor hun kinderen eerder voor judo dan voor boksen omwille van het harde karakter van de sport. Eens men de sport beter leert kennen, herzien sommigen hun mening.
- Hoe langer een sporter in de vechtsport actief is, hoe meer hij geconfronteerd wordt met de waarden en de normen, hij zal hier dan ook trouwer naar handelen. Bij competitie primeert echter het behalen van resultaten. Dit is een gevaarlijk aspect en gaat soms ten koste van de aandacht voor de gezondheid en de waarden.

(Formuleren van beleidsvoorstellen rond vechtsporten in Vlaanderen middels het organiseren van een rondetafelconferentie, 2011)

2.1.6 Wat staat er in het leerplan over gevechtsporten

In de meeste leerplannen vinden we basis onderwerpen terug die van toepassing zijn op de sport taekwondo, deze onderwerpen focussen zich op afspraken maken, omgaan met elkaar en fair play. Deze zijn goede leerdoelen en toepasselijk in taekwondo. Als we dan gaan kijken naar de meer specifieke leerdoelen vinden we enkel leerdoelen over trekken en duwen en stoeispelen. Deze zijn gedurende de zes leerjaren en eerste graad identiek hetzelfde terwijl we op meer specifieke onderwerpen zoals slaan, trappen, springen, etc. per graad wel een verschil zien. Helaas wordt dit niet toegepast op trekken en duwen en stoeispelen. Dit omdat het heel globale onderwerpen zijn. Deze zouden meer afgebakend kunnen worden, zelfs voor elke individuele gevechtssport zouden we een paar specifieke leerdoelen per graad kunnen voorzien. (LEERPLAN EERSTE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS, 2019)

In de eindtermen staat weinig letterlijk over gevechtsporten of over taekwondo specifiek. Maar onder een aantal andere disciplines staan basisvaardigheden die ontwikkeld kunnen worden door taekwondo.

Het vroegere Bloso (nu: Sport Vlaanderen) heeft in 2009 een kennismakingsmap voor onderwijzers en leerkrachten LO gemaakt voor Oosterse gevechtssporten met name ju-jitsu, judo, taekwondo, karate en wushu. Deze kennismakingsmap bevat eindtermen LO uitgaande van de leerplannen waarin vijf gevechtssporten individueel besproken worden, en in bijlage *** kan je deze terug vinden.

Hier enkele eindtermen opgelijst die specifiek voor taekwondo zijn en gebruikt worden in onderstaand lessenkpakket.

De leerlingen kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen.

Eindterm 1.2.4

De meeste oefeningen bij Oosterse Vechtsporten worden per twee uitgevoerd, waarbij de ene de rol van de aanvaller en de andere de rol van de verdediger uitvoert. Onder begeleiding van de leerkracht kunnen de leerlingen deze oefeningen zelfstandig uitvoeren en kunnen op eigen initiatief wisselen van rol.

Voorbeeld in het lessenpakket: één leerling zal bewegingen uitvoeren op zijn partner, deze partner gaat geen tegenacties doen. Wanneer ze aan de overkant zijn wisselen ze van rol en mag de 2^{de} persoon de oefening uitvoeren.

De leerlingen kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen.

Eindterm 1.3.5

Bij het aanleren van oefeningen Oosterse Vechtsporten wordt elke oefening in stukjes gekapt en stuk per stuk aangeleerd (bv. traptechnieken in Taekwondo, bevrijdingen in Ju-Jitsu,...). Op regelmatige tijdstippen wordt er via een leergesprek teruggesproken naar de belangrijkste onderdelen van het bewegingsverloop.

Voorbeeld in het lessenpakket: de leerlingen leren stap voor stap een traptechniek aan, als de leerkracht aan het eind van de les vraagt hoe deze trap stap voor stap uitgevoerd wordt moeten leerlingen dit stapsgewijs kunnen omschrijven en voordoen.

De leerlingen kunnen oorzaken van lukken en mislukken van de beweging aangeven.

Eindterm 1.3.6

De leerkracht staat de leerlingen bij in het uitvoeren van de oefeningen en wijst hen op de oorzaken van het lukken en mislukken van de bewegingen. Op die manier kunnen de leerlingen zelf de oorzaken van het lukken en mislukken aangeven.

Voorbeeld in het lessenpakket: leerkracht gaat bijsturen aan veelvoorkomende fouten zoals, tenen zijn niet gestrekt maar opgetrokken waardoor ze niet met de juiste kant van de voet trappen of aan het einde van de trap wordt de knie niet terug ingetrokken waardoor de leerlingen zijn heen ploft op de grond. Eens ze de fouten doorhebben kan je er vragen rond stellen "waarom zou jij met dat stuk van je voet het doel raken en niet met de bovenkant? En met welk stuk van de voet moet je het doel raken?".

De leerlingen kunnen evenwicht behouden en herstellen.

Eindterm 1.4.7

Evenwicht is van groot belang bij de beoefening van Oosterse Vechtsporten. Denk maar aan het duwen en trekken in Judo om te proberen de tegenstander uit evenwicht te brengen. Ook bij traptechnieken is het belangrijk dat men met het niet- trapbeen stevig op de grond staat, zoals bij Taekwondo, Karate en Ju-Jitsu.

Voorbeeld in het lessenpakket: Wanneer een leerling trapt (en dus op 1 been komt te staan) is het de bedoeling dat deze leerling recht blijft staan en niet omvalt. Omvallen betekend in de sparringsvorm van taekwondo een strafpunt krijgen.

De leerlingen kunnen eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur.

Eindterm 1.6.17

In de meeste Oosterse Vechtsporten komen oefenvormen met een opgelegd ritme voor. In Karate heb je Kata, in Taekwondo Poomse. Dit zijn schijngevechten tegen een ingebeelde tegenstander, volgens een vastgelegd patroon. In Judo en Ju-Jitsu komen ook Kata's voor. Dit zijn gesloten opdrachten die met twee uitgevoerd worden. Ook bij Wushu bestaan stijlvormen, Taolu, al of niet met één of meerdere echte tegenstanders. Vooral bij de tao's met partner(s) is het van groot belang dat ieder zich aan hetzelfde ritme houdt.

Voorbeeld in het lessenpakket: het groeten gebeurt synchroon. Op de juiste commando's worden de juiste bewegingen uitgevoerd.

De leerlingen kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.

Eindterm 1.7.21

De oefeningen van Oosterse Vechtsporten zijn vaak opgebouwd rond een aanvaller en een verdediger. Het is belangrijk dat de leerlingen zowel de rol van de aanvaller als de rol van de verdediger leren uitvoeren.

Voorbeeld in het lessenpakket: leerlingen leren wat een aanvaller zijn functie is en wat een verdediger zijn functie is. Alsook leren ze wanneer ze deze rol vervullen. Tijdens partneroefeningen zullen leerlingen telkens om de buurt aanvaller en verdediger zijn.

De leerlingen leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fairplay.

Eindterm 1.7.22*

Bij het oefenen van Oosterse Vechtsporten of zelfverdediging is het niet de bedoeling elkaar pijn te doen. Het oefenen gebeurt in een geest van fair play. De leerkracht ziet erop toe dat dit zo gebeurt.

Voorbeeld in het lessenpakket: De allereerste regel aan het begin van de eerste les is dat leerlingen rekening houden met elkaar. Iedereen is anders dus wanneer iemand aangeeft dat iets pijn doet moet hier rekening mee gehouden worden. Bij een contactsport kunnen snel ongevallen gebeuren en om dit te vermijden is dit de belangrijkste regel. Indien leerlingen deze regel niet kunnen naleven worden ze na 1 waarschuwing ook uit de les gezet om ongevallen te voorkomen.

3 Verzamelen en analyseren

3.1 Introductievideo



3.2 Trainingsschema

3.2.1 Eerste graad lager onderwijs



3.2.2 Tweede graad lager onderwijs



3.2.3 Derde graad lager onderwijs



3.2.4 Eerste graad secundair onderwijs



3.3 E-book



4 Concluderen

Taekwondo kan zeker en vast worden geïntegreerd in het onderwijs omdat het in de eerste plaats voor variatie zorgt, maar het heeft ook vele andere positieve effecten zoals een verbetering van de anaerobe conditie, vetvermindering, flexibiliteit. Het bevordert de groei, ontwikkeling en het rationeel oordelen over conflicten. Zo kan het stressverminderend werken en de leerlingen een basis leren aan beleefdheid, doorzettingsvermogen en zelfbeheersing. Het probleem waar men in het onderwijs op stoot is dat leerkrachten niet de juiste kennis hebben om taekwondo te integreren in hun lessenpakket, maar mits bijscholing is dit zeker haalbaar.

Daarnaast toont een enquête na het geven van taekwondo in het onderwijs aan dat veel leerlingen het leerrijk en fijn vonden. Alsook gaf het merendeel van de leerlingen aan dat ze de lessen taekwondo tijdens contact- en verdediging graag in hun lesprogramma ingevuld zien staan.

5 Dankwoord

Ik heb onderzoek verricht naar taekwondo in het onderwijs en hierover mijn bachelorproef geschreven. Het was een periode waarin ik niet alleen geleerd heb een valide en betrouwbaar onderzoek op te zetten, maar ook om mijn werk beter te evalueren, verbeteren en waarderen. Dit heb ik niet alleen gedaan. Daarom wil ik bij dezen de personen bedanken die mij tijdens mijn onderzoek wijze raad gegeven hebben, hebben geholpen en ondersteund.

Ten eerste wil ik graag mijn promotor Sigi Celis bedanken voor zijn onmisbare adviezen. Naar aanleiding van zijn raad heb ik de keuze gemaakt voor een empirisch onderzoek naar taekwondo in het onderwijs en met behulp van zijn begeleiding heb ik dit onderzoek met succes kunnen afronden.

Naast de hulp vanuit de hogeschool, wil ik David Liebens, leerkracht lichamelijke opvoeding van het Sint Lambertuscollege, bedanken voor de opportuniteit om de lessen uit te testen gedurende mijn stageperiode. Alsook wil ik Godelieve Lenaerts, leerkracht lichamelijke opvoeding van de Vrije Basisschool De Bloesem, bedanken om hier ook de lessen taekwondo uit te mogen testen.

Verder wil ik ook Nathalie Schils en Stephen Sleurs bedanken voor hun constructieve feedback en correcties. Dankzij hun hulp is mijn bachelorproef vrij van taalfouten en heb ik mijn zinnen, waar nodig, kunnen verduidelijken.

Tot slot wil ik mijn mama Sabina Vanherle en vrienden bedanken voor hun emotionele steun en belangrijke gesprekken. Ik ben hen hiervoor zeer dankbaar.

6 Literatuurlijst

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS. (2006). Geraadpleegd van <http://ond.vvkso-ict.com/leerplannen/doc/Sportwetenschappen-2006-026.pdf>

Maria Liana, M. (2018). TAEKWONDO AS A UNIVERSITY SPORT . *Discobolul - Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal.*, Vol. 14(1), 45–49. Geraadpleegd van <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=4&sid=8f92249e-4b00-4e11-8d02-cd9326489e51%40sdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbmcmc9bmwmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=132491888&db=asn>

Vincke, J. V. (2018). *Conflictoplossing op de speelplaats aan de hand van peer mediation*. Geraadpleegd van <https://www.scriptieprijs.be/sites/default/files/thesis/2019-03/BPConflictoplossingPeerMediationJanaVincke.pdf>

The influence of taekwondo training on school-life adaptation and exercise value in the United states. (2018). *Journal of Exercise Rehabilitation*, 213-218. Geraadpleegd van <http://resolver.ebscohost.com/openurl?sid=EBSCO:cmedm&genre=article&issn=2288176X&ISBN=&volume=14&issue=2&date=20180426&spage=213&pages=213-218&title=Journal%20of%20exercise%20rehabilitation&atitle=The%20influence%20of%20taekwondo%20training%20on%20school-life%20adaptation%20and%20exercise%20value%20in%20the%20United%20States.&aulast=Cho%20IR&id=DOI:10.12965/jer.1836006.003>

Shirley S.M. Fong, Gabriel Y.F. Ng. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 100–106. Geraadpleegd van <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1466853X10000660?token=055FBCD41E756E0E78DD9E1BF549E23C1F075C450FA1AFB04B7EE1AB99EEF8ABDFA04B13DE2CB90088B145E90CE491C4>

Ras en Ruissen, N. R. en J. R. (2017). *Taekwondo in het onderwijs*. Geraadpleegd van https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hh:oai:surfsharekit.nl:c2a9ef23-582f-464d-b1fe-39c7273b9d6d

Bloso. (2009). *Kennismakingsmap voor onderwijzers en leerkrachten LO. Oosterse vechtsporten*. Auteur.

Boer, Huisman, F. B. J. H. (z.d.). *De ontwikkeling van het kind, de opvoeding en het gezin*. Geraadpleegd van https://www.researchgate.net/profile/Maja-Dekovic/publication/46704819_Gezin_en_afwijkende_ontwikkeling/links/5a018788aca272e53eb8b04d/Gezin-en-afwijkende-ontwikkeling.pdf

Buyse & Duijvestijn, W. B. P. D. (2011). Sport zorgt : ontwikkeling van vier waardevolle sportaanpakken voor jongeren in jeugdzorg. *DSP - groep BV*, 33. Geraadpleegd van <https://www.jeugdzorgnederland.nl/contents/documents/eindrapportage-sport-zorgtrajecten-def.pdf>

Daelman, I. D. (2016, 17 december). *De uitdagingen van vechtsport* [Presentatieslides]. Geraadpleegd van <https://www.sport.vlaanderen/media/3852/ws-65-uitdagingen-vechtsport.pdf>

de Brouwer, H., & Stegeman, G. (2011). A LEAN Approach Toward Automated Analysis and Data Processing of Polymers Using Proton NMR Spectroscopy. *Journal of Laboratory Automation*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.jala.2009.07.007>

Fitters, T. (2018, 5 april). HBO Kennisbank. Geraadpleegd van https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_fontys:oai:surfsharekit.nl:62a16ee7-d22b-483a-badc-bbedf890bc4d

Formulieren van beleidsvoorstellen rond vechtsporten in Vlaanderen middels het organiseren van een rondetafelconferentie. (2011). Geraadpleegd van https://kics.sport.vlaanderen/GES/Gedeelde%20%20documenten/Risicovechtsporten/120327_Eindrapport_rondetafelconferentie_vechtsporten.pdf

Hyun-Ju Oh. (2013). TAEKWANDO Instructional and Assessment Strategies in Authentic Settings. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 36–42. Geraadpleegd van <http://resolver.ebscohost.com/openurl?sid=EBSCO%3aeric&genre=article&issn=07303084&SBN=&volume=85&issue=1&date=20140101&spage=36&pages=36-42&title=Journal+of+Physical+Education%2c+Recreation+&atitle=Taekwondo+Instructional+and+Assessment+Strategies+in+Authentic+Settings&aulast=Oh%2c+Hyun-Ju&id=DOI%3a&site=fff-live>

Jeroen Scheerder, Steven Vos. (2010). *Sportclubs in beeld. Basisrapportering over het Vlaamse Sportclub Panel 2009 (VSP09)*. Geraadpleegd van <https://www.sport.vlaanderen/media/3852/ws-65-uitdagingen-vechtsport.pdf>

Kim Heun-sook. (2018). Teaching the True Joy of Taekwondo. *Koreana*, 76–79. Geraadpleegd van <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=8f92249e-4b00-4e11-8d02-cd9326489e51%40sdc-v-sessmgr01>

Krijgskunst en olympisme. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.taekwondo.be/nl/krijgskunst-en-olympisme>

LEERPLAN EERSTE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS. (2019). Geraadpleegd van <https://pro.g-o.be/blog/Documents/OO-2019-001.pdf>

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS. (2006). Geraadpleegd van <http://ond.vvkso-ict.com/leerplannen/doc/Sportwetenschappen-2006-026.pdf>

Lichamelijke opvoeding. (z.d.). Geraadpleegd op 10 februari 2020, van https://nl.wikipedia.org/wiki/Lichamelijke_opvoeding?fbclid=IwAR1CrrDio5guN5S78kvFHT9fkDKvzvPujcac_4_YWN1icWVDnoLKA7WZUo

Maria Liana, M. I. R. C. I. C. A. (2018). TAEKWONDO AS A UNIVERSITY SPORT. *Discobolul - Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal.*, Vol. 14(1), 45–49. Geraadpleegd van <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=4&sid=8f92249e-4b00-4e11-8d02-cd9326489e51%40sdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbm9bmwmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=132491888&db=asn>

Mitchell, S. A. Griffin, L. L. Oslin, J. L. (1994). TACTICAL AWARENESS AS A DEVELOPMENTALLY APPROPRIATE FOCUS FOR THE TEACHING OF GAMES IN ELEMENTARY AND SECONDARY PHYSICAL EDUCATION. *PHYSICAL EDUCATOR*. 51(1):21–21. Published. Geraadpleegd van http://explore.bl.uk/primo_library/libweb/action/display.do?tabs=detailsTab&gathStatTab=true&ct=display&fn=search&doc=ETOCEN015571287&indx=1&reclids=ETOCEN015571287

Motorische ontwikkeling kleuter en schoolkind – Kijk op Ontwikkeling. (z.d.). Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.kijkopontwikkeling.nl/kleuter-schoolkind/groei-en-ontwikkeling/motorische-ontwikkeling/>

Motorische ontwikkeling « Samenspel op de BSO. (z.d.). Geraadpleegd van <http://www.samenspelopdebso.nl/handleiding/motorische-ontwikkeling/#kinderen-tussen-4-en-6-jaar>

Ras en Ruissen, N. R. J. R. (2017). *Taekwondo in het onderwijs.* Geraadpleegd van https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hh:oai:surfsharekit.nl:c2a9ef23-582f-464d-b1fe-39c7273b9d6d

Shirley S.M. Fong, Gabriel Y.F. Ng. (2011). Does Taekwondo training improve physical fitness? *Physical Therapy in Sport*, 100–106. Geraadpleegd van <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1466853X10000660?token=055FBCD41E756E0E78DD9E1BF549E23C1F075C450FA1AFB04B7EE1AB99EEF8ABDFA04B13DE2CB90088B145E90CE491C4>

Teaching sport concepts and skills; a tactical games approach, 2d ed. (2006) (2de ed.). Farmington Hills, Michigan: Book News, Inc.

Termont, K. T. (2016). *Initiator Taekwondo.* Brussel, België: Vlaamse Trainersschool. The influence of taekwondo training on school-life adaptation and exercise value in the United States. (2018). *Journal of Exercise Rehabilitation*, 213–218. Geraadpleegd van <http://resolver.ebscohost.com/openurl?sid=EBSCO:cmedm&genre=article&issn=2288176X&I SBN=&volume=14&issue=2&date=20180426&spage=213&pages=213-218&title=Journal%20of%20exercise%20rehabilitation&atitle=The%20influence%20of%20taekwondo%20training%20on%20school-life%20adaptation%20and%20exercise%20value%20in%20the%20United%20States.&aulast=Cho%20IR&id=DOI:10.12965/jer.1836006.003>

Vincke, J. V. (2018). *Conflictoplossing op de speelplaats aan de hand van peer mediation.* Geraadpleegd van <https://www.scriptieprijs.be/sites/default/files/thesis/2019-03/BPConflictoplossingPeerMediationJanaVincke.pdf>

7 Bijlagen

Oosterse vechtsporten en de eindtermen LO eerste graad Secundair Onderwijs

Motorische competenties

Verantwoord en veilig bewegen

- De leerlingen kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven.*

Eindterm 1.1.2

Veiligheidsafspraken dienen bij aanvang van elke les Oosterse Vechtsporten gemaakt te worden. Het is belangrijk om leerlingen erop te wijzen dat er geoefend wordt MET elkaar en niet TEGEN elkaar. Elke leerling houdt tijdens de oefeningen rekening met de oefenpartner. Het is niet de bedoeling elkaar pijn te doen.

- De leerlingen gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten.*

Eindterm 1.1.3

Hoewel vechtsporten meestal beoefend worden in speciale kledij, kan een turnuniform zeker volstaan.

Zelfstandig werken

- De leerlingen kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen.*

Eindterm 1.2.4

De meeste oefeningen bij Oosterse Vechtsporten worden per twee uitgevoerd, waarbij de ene de rol van de aanvaller en de andere de rol van de verdediger uitvoert. Onder begeleiding van de leerkracht kunnen de leerlingen deze oefeningen zelfstandig uitvoeren en kunnen op eigen initiatief wisselen van rol.

Reflecteren over bewegen

- De leerlingen kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen.*

Eindterm 1.3.5

Bij het aanleren van oefeningen Oosterse Vechtsporten wordt elke oefening in stukjes gekapt en stuk per stuk aangeleerd (bv. traptechnieken in Taekwondo, bevrijdingen in Ju-Jitsu,...). Op regelmatige tijdstippen wordt er via een leergesprek teruggegrepen naar de belangrijkste onderdelen van het bewegingsverloop.

- De leerlingen kunnen oorzaken van lukken en mislukken van de beweging aangeven.*

Eindterm 1.3.6

De leerkracht staat de leerlingen bij in het uitvoeren van de oefeningen en wijst hen op de oorzaken van het lukken en mislukken van de bewegingen. Op die manier kunnen de leerlingen zelf de oorzaken van het lukken en mislukken aangeven.

Gymnastiek

- ⌘ *De leerlingen kunnen evenwicht behouden en herstellen.*

Eindterm 1.4.7

Evenwicht is van groot belang bij de beoefening van Oosterse Vechtsporten. Denk maar aan het duwen en trekken in Judo om te proberen de tegenstander uit evenwicht te brengen. Ook bij traptechnieken is het belangrijk dat men met het niet-trapbeen stevig op de grond staat, zoals bij Taekwondo, Karate en Ju-Jitsu.

- ⌘ *De leerlingen kunnen vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.*

Eindterm 1.4.9

De oefeningen van Wushu concentreren zich voornamelijk op sprongtechnieken.

Dans en expressie

- ⌘ *De leerlingen kunnen eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur.*

Eindterm 1.6.17

In de meeste Oosterse Vechtsporten komen oefenvormen met een opgelegd ritme voor. In Karate heb je Kata, in Taekwondo Poomse. Dit zijn schijngevechten tegen een ingebeelde tegenstander, volgens een vastgelegd patroon. In Judo en Ju-Jitsu komen ook Kata's voor. Dit zijn gesloten opdrachten die met twee uitgevoerd worden. Ook bij Wushu bestaan stijlvormen, Taolu, al of niet met één of meerdere echte tegenstanders. Vooral bij de tao's met partner(s) is het van groot belang dat ieder zich aan hetzelfde ritme houdt.

Spel en sportspel

- ⌘ *De leerlingen kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.*

Eindterm 1.7.21

De oefeningen van Oosterse Vechtsporten zijn vaak opgebouwd rond een aanvaller en een verdediger. Het is belangrijk dat de leerlingen zowel de rol van de aanvaller als de rol van de verdediger leren uitvoeren.

- ⌘ *De leerlingen leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fairplay.*

Eindterm 1.7.22*

Bij het oefenen van Oosterse Vechtsporten of zelfverdediging is het niet de bedoeling elkaar pijn te doen. Het oefenen gebeurt in een geest van fair play. De leerkracht ziet erop toe dat dit zo gebeurt.

Verdedigingssporten

- ⌘ *De leerlingen kunnen deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op:*

Eindterm 1.8.23

- Veilig vallen

De verdedigingssporten waarbij veeg- en werptechnieken voorkomen, besteden uitgebreid aandacht aan het veilig leren vallen. Er bestaat een uitgebreide waaier aan valtechnieken, waarvan er een aantal terugkomen in de oefeningen in deze kennismakingsmap.

- Evenwicht bewaren, verstoren en herstellen

Evenwicht is van groot belang bij de beoefening van Oosterse Vechtsporten. Denk maar aan het duwen en trekken in Judo om te proberen de tegenstander uit evenwicht te brengen. Ook bij traptechnieken is het belangrijk dat men met het niet-trapbeen stevig op de grond staat.

- Lichamelijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht
Vechtsporten zijn contactsporten. Via een geleidelijke opbouw leren de leerlingen lichamelijk contact maken binnen de grenzen van de gestelde opdracht.

Gezonde en veilige levensstijl

- ⌘ *De leerlingen ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties.*

Eindterm 2.27

Oosterse Vechtsporten zijn zeer veelzijdige sporten, waarin alle fysieke basiseigenschappen aan bod komen: lenigheid, snelheid, coördinatie, explosiviteit, kracht en uithouding. Deze sporten zijn dus uitermate geschikt om basiscompetenties te oefenen.

Ontwikkelen van het zelfconcept en het sociaal functioneren

- ⌘ *De leerlingen kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.*

Eindterm 3.31

De oefeningen van Oosterse Vechtsporten zijn vaak opgebouwd rond een aanvaller en een verdediger. Het is belangrijk dat de leerlingen zowel de rol van de aanvaller als de rol van de verdediger leren uitvoeren.

- ⌘ *De leerlingen betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.*

Eindterm 3.33

De leerkracht stimuleert sociaal aanvaard gedrag en wijst de leerlingen hierop wanneer hiertegen fouten worden begaan.

- ⌘ *De leerlingen leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.*

Eindterm 3.34*

Bij het oefenen van Oosterse Vechtsporten worden de leerlingen snel geconfronteerd met hun eigen kunnen en dat van anderen. Onder begeleiding van de leerkracht leren ze hiermee omgaan en dit naar waarde schatten.

- ⌘ *De leerlingen leren inzet en volharding tonen en hun grenzen verleggen.*

Eindterm 3.35*

Oosterse Vechtsporten confronteren de leerlingen met hun eigen mogelijkheden en beperkingen en leren hen deze te aanvaarden. Inzet en volharding is nodig in deze sporten en dit komt uitvoerig aan bod in de verschillende oefeningen.