

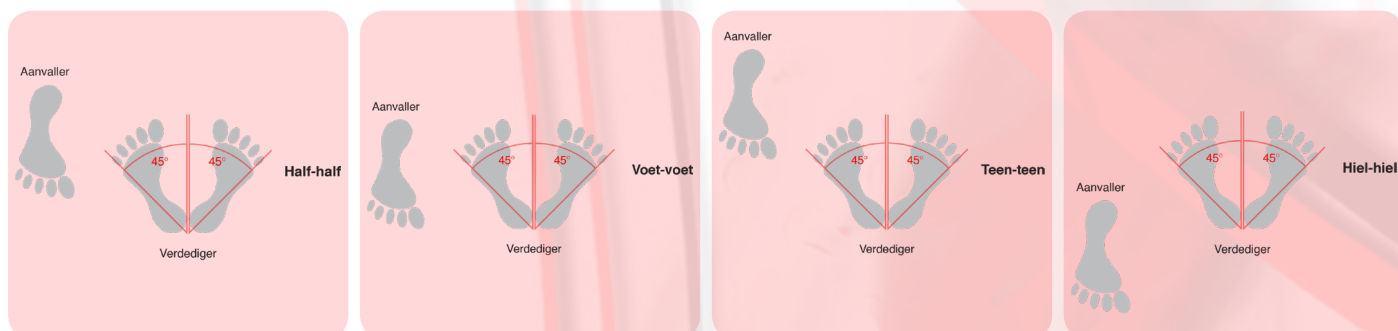
Ieder half jaar vergaderen de hoofdleraren over het reilen en zeilen van Sportschool Tim Kool. Een van de punten die op de afgelopen vergaderingen naar voren is gekomen is het onderdeel **3-staps sparring**, en hoe de huidige 3-staps sparring serie 1 onvoldoende aansluit op het curriculum.

Een belangrijk onderdeel (misschien wel het belangrijkste onderdeel) van 3-staps sparring is het begrijpen van afstanden, en het daarbij behorende meten van afstanden. Er zijn 4 verschillende metingen mogelijk (zie onder), maar de huidige 3-staps sparring **serie 1** gebruikt maar 2 van deze metingen. Dit betekent dat jullie als leerlingen niet alles leren wat noodzakelijk is voor een eventueel uiteindelijk danexamen. Om deze reden hebben we besloten een 3-staps sparring **serie 2** te ontwikkelen.

De nieuwe 3-staps sparring serie 2 gebruikt alle 4 de mogelijke metingen, en laat ook het gebruik van traptechnieken terugkomen in de vorm van 3-staps sparring. Ondanks dat dit betekent dat jullie een nieuwe serie moeten leren, denken we dat jullie door het leren van deze nieuwe serie een betere aansluiting krijgen op een uiteindelijk danexamen.

We hebben besloten deze nieuwe serie 3-staps sparring op de volgende manier in te passen in het huidige examen curriculum. Alle jeugdleden leren nog steeds de 3-staps sparring serie 1, en hoeven deze nieuwe serie niet te leren. Zodra een leerling doorstroomt naar de junioren / senioren groep, moet deze de nieuwe 3-staps sparring serie 2 leren, en eventueel demonstreren op het kupexamen als deze nog steeds een exameneis is.

Mochten er nog vragen zijn dan hoor ik deze graag! Schiet mij even aan op de sportschool, of neem contact met mij op via rorv.de.vries@sportschool-timkool.nl.



Mogelijke metingen in het onderdeel 3-staps sparring

BIJLAGE 2: 3-STAPS SPARRING

SERIE 2: 1 RICHTING

TECHNIEK 1

A1: Stapstoot midden (rechts) loopstand rechterbeen voor

V1: Midden binnenkant voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

A2: Stapstoot midden (links) loopstand linkerbeen voor

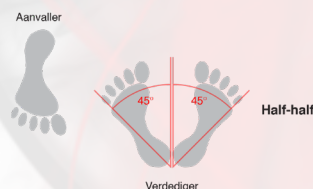
V2: Midden binnenkant voorarm blok rechts in loopstand rechterbeen voor

A3: Stapstoot midden (rechts) loopstand rechterbeen voor

V3: Midden binnenkant voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

Tegenaanval: Stoot midden rechts in loopstand linkerbeen voor

Leerdoel: Basis van de 3-staps sparring (afstand, aanval/tegenaanval, buiten / binnen / buiten)



TECHNIEK 2

A1: Stapstoot hoog (rechts) loopstand rechterbeen voor

V1: Hoog buitenkant voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

A2: Stapstoot hoog (links) loopstand linkerbeen voor

V2: Hoog buitenkant voorarm blok rechts in loopstand rechterbeen voor

A3: Stapstoot hoog (rechts) loopstand rechterbeen voor

V3: Hoog buitenkant voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

Tegenaanval: Vingertop steek rechts in loopstand linkerbeen voor

Leerdoel: Andere meting, omgang met hoge technieken



TECHNIEK 3

A1: Stapstoot hoog (rechts) loopstand rechterbeen voor

V1: Rijzend voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

A2: Stapstoot hoog (links) loopstand linkerbeen voor

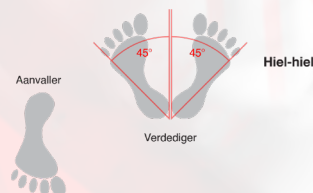
V2: Rijzend voorarm blok rechts in loopstand rechterbeen voor

A3: Stapstoot hoog (rechts) loopstand rechterbeen voor

V3: Rijzend voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

Tegenaanval: Ap chagi laag links, eindigen in loopstand linkerbeen voor

Leerdoel: Andere meting, omgang met korte afstand



TECHNIEK 4

A1: Stapstoot midden (rechts) L-stand rechterbeen voor

V1: Midden dubbel meshand blok links in L-stand linkerbeen voor

A2: Stapstoot midden (links) L-stand linkerbeen voor

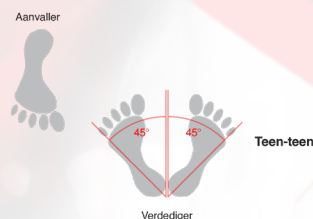
V2: Midden dubbel meshand blok rechts in L-stand rechterbeen voor

A3: Stapstoot midden (rechts) L-stand rechterbeen voor

V3: Midden dubbel meshand blok links in L-stand linkerbeen voor

Tegenaanval: Yop chagi midden rechts, eindigen in in L-stand linkerbeen voor

Leerdoel: Andere meting, omgang met L-stand in 3-staps (binnen / buiten / binnen)



TECHNIEK 5

A1: Apcha busigi laag (rechts), landen in loopstand rechterbeen voor

V1: laag buitenkant voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

A2: Apcha busigi laag (links), landen in loopstand linkerbeen voor

V2: laag buitenkant voorarm blok rechts in loopstand rechterbeen voor

A3: Apcha busigi laag (rechts), landen in loopstand rechterbeen voor

V3: laag buitenkant voorarm blok links in loopstand linkerbeen voor

Tegenaanval: Stoot hoog rechts in loopstand linkerbeen voor

Leerdoel: Omgang met traptechnieken: "pauze" tussen de technieken en directe tegenaanval

