

LESPLAN – Week 12 2026 Jeugd Harelbeke (DEEL I van IV)

Thema: Herhaling Random Attacks (Gordelvoorbereiding jeugd)

Tijd	Doelstellingen	Didactische werkvormen	Didactische principes	Didactisch materiaal	Activiteit Instructor (I)	Activiteit Leerlingen (L)
0–6	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Van eenvoudig naar complex	Timer	I: Demonstreert techniek Strangulation from side with both hands . Legt basisprincipe uit: pluck, stap uit aanvalslijn, tegenaanval.	L: Oefenen techniek via spelvorm
6–12	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Herhaling	Timer	I: Demonstreert techniek Wrist grip – same side . Legt principe uit van ontsnappen via de duimopening en onmiddellijk tegenaanvallen.	L: Oefenen techniek via spelvorm
12–18	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Automatisering	Timer	I: Demonstreert techniek Straight punch defense . Legt simultane verdediging en tegenaanval uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
18–24	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Herhaling	Timer	I: Demonstreert techniek Around the arms from behind . Legt basisverlaging, balansherstel en escape uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
24–30	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Automatisering	Timer	I: Demonstreert techniek Crossed wrist grip . Legt explosieve armbeweging en afstand creëren uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
30–36	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Progressieve opbouw	Timer	I: Demonstreert techniek Front kick defense . Legt redirect en tegenaanval uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
36–42	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Herhaling	Timer	I: Demonstreert techniek Roundhouse punch defense . Legt outside defense en tegenaanval uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
42–48	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Automatisering	Timer	I: Demonstreert techniek Double wrist grip from in front . Legt explosieve opening van armen uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
48–54	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Herhaling	Timer	I: Demonstreert techniek Strangulation from behind with both hands . Legt bescherming luchtweg en pluck uit.	L: Oefenen techniek via spelvorm
54–60	C1 – P1 – A1	Demonstratie + partnertraining	Automatisering	Timer	I: Demonstreert techniek Strangulation from front with both hands . Legt pluck en tegenaanval uit.	L: Oefenen techniek via spelvorms.
60–85	P2 – A2	Spelvorm / scenario training Sparring vanaf oranje gordel	Integratie	Timer	I: Laat leerlingen reageren op willekeurige aanvallen uit de 10 technieken. Stuurt bij waar nodig. Jeroen: Sparring light vanaf oranje gordel	L: Reageren op random aanvallen en passen juiste verdediging toe. L: sparring indien je oanje gordel hebt
85–90	C2 – A1	Reflectie en herhaling	Integratie	—	I: Herhaalt belangrijkste principes: explosiviteit, afstand, tegenaanval. Stelt reflectievraag: “Welke techniek vond je het moeilijkst?”	L: Reflecteren en delen ervaringen.

Lesdoelstellingen

Cognitieve doelstellingen (C)

Code	Doelstelling
C1	De leerlingen begrijpen het principe van verdediging tegen basisaanvallen (grijpen, stoten, trappen).
C2	De leerlingen kunnen uitleggen waarom snelheid, afstand en tegenaanval belangrijk zijn in Krav Maga.

Psychomotorische doelstellingen (P)

Code	Doelstelling
P1	De leerlingen kunnen de correcte verdediging uitvoeren tegen 10 basisaanvallen.
P2	De leerlingen kunnen de technieken toepassen tegen een onverwachte aanval in een spelvorm.

Affectieve doelstellingen (A)

Code	Doelstelling
A1	De leerlingen tonen respect voor hun trainingspartner en volgen de veiligheidsregels.
A2	De leerlingen ontwikkelen vertrouwen en mentale alertheid tijdens het oefenen van zelfverdedigingstechnieken.
