

LESPLAN – Week 12 (16/03–22/03): Thema: Verdediging tegen baseball bat

Tijd	Doelstellingen	Didactische werkvormen	Didactische principes	Didactisch materiaal	Activiteit Instructor (I)	Activiteit Leerlingen (L)
0–5	C1	Doceren + vraagstelling	Aanschouwelijkheid, motivatie	Trainingsbat	I: Verwelkomt leerlingen en introduceert het thema van de les: verdediging tegen slagwapens. I: Stelt vraag: “Wat maakt een baseball bat zo gevaarlijk?” I: Legt uit dat timing, afstand en explosieve instap cruciaal zijn.	L: Luisteren en reageren op vragen. Mogelijke antwoorden: snelheid, impact, bereik.
5–10	P1 – A1	Activiteitsmethode	Progressieve opwarming	Timer	I: Start dynamische opwarming: mobiliteit schouders, heupen en knieën. Voegt lichte cardio toe.	L: Voeren mobiliteit en cardio oefeningen uit (shadow boxing, jumping jacks).
10–30	P1	Drilltraining	Herhaling en ritme	Timer, trainingsstok	I: Start Bas Rutten drill (verkorte versie). Combinaties: 1–2, 1–2–3, 1–2–3–4. Variaties met mes of stok.	L: Voeren combinaties uit op tempo van instructor. Focus op explosiviteit en conditie.
30–35	C1 – P1	Demonstratie	Van eenvoudig naar complex	Trainingsbat	I: Demonstreert aanval: neerwaartse slag met baseball bat. I: Demonstreert verdediging: explosieve instap, 360° blok, tegenaanval, controle wapenarm.	L: Observeren demonstratie en stellen vragen.
35–45	P1 – A1	Partnertraining	Herhaling	Trainingsbat	I: Laat leerlingen techniek langzaam oefenen. Corrigeert houding, timing en afstand.	L: Oefenen verdediging tegen neerwaartse slag in duo’s.
45–60	P1 – P2	Progressieve weerstand	Graduele opbouw	Trainingsbat	I: Verhoogt tempo van aanval. Laat leerlingen reageren op realistischere aanval.	L: Oefenen techniek met meer snelheid en reactievermogen.
60–65	P2	Demonstratie	Aanschouwelijkheid	Trainingsbat	I: Demonstreert laterale slag met baseball bat. Toont verdediging: instap, onderarmbescherming, controle wapenarm, tegenaanval.	L: Observeren techniek.
65–75	P2 – A1	Partnertraining	Automatisering	Trainingsbat	I: Laat leerlingen laterale verdediging oefenen en geeft individuele feedback.	L: Trainen techniek in duo’s.
75–85	P2 – A2	Scenario training	Integratie	Trainingsbat, plastron	I: Laat leerlingen technieken uitvoeren met variabele aanval en lichte weerstand.	L: Reageren op aanval en passen technieken toe.
85–90	C1-C2-P1-P2	Reflectie en herhaling	Integratie	—	I: Herhaalt belangrijkste principes: afstand, timing, explosieve instap, controle van wapenarm. Stelt reflectievraag: “Wat was vandaag het moeilijkste element?”	L: Reflecteren, stellen vragen en delen ervaringen.

Optioneel extra blok (voor 2 uur training)

Tijd	Doelstellingen	Werkvorm	Didactisch principe	Materiaal	Activiteit Instructor	Activiteit Leerlingen
90–120	P1 – P2 – A2	Carrouseltraining	Integratie onder vermoeidheid	Trainingsbat, timer	I: Organiseert 3 stations (Bas Rutten drill, verdediging neerwaartse slag, verdediging laterale slag). Wissel elke 10 minuten.	L: Roteren tussen stations en passen technieken toe onder stress en vermoeidheid.

LESFICHE – KRAV MAGA vzw KMTC

1. Identificatie van de les

Onderdeel	Gegevens
Instructor	KMTC Instructor Team
Datum	Week 12 – 16/03/2026 tot 22/03/2026
Titel van de les	Verdediging tegen baseball bat (hoog/laag en lateraal)
Vakgebied	Krav Maga – Zelfverdediging tegen slagwapens
Lesuur start	00u00
Lesuur einde	01u30 (of 02u00 bij uitbreiding)
Leerplancode	Vzw KMTC Adult Curriculum – Weapon Defense
Aantal leerlingen	10 – 24

2. Didactische beginsituatie

2.1 Leerlingenkenmerken

Aspect	Beschrijving
Niveau	Volwassen Krav Maga beoefenaars met basiservaring
Voorkennis	Basisprincipes van afstandscontrole, explosieve instap en simultane verdediging
Technische bagage	Gebruik van onderarmbescherming en basis tegenaanvallen
Niveaueverschillen	Groep bestaat uit beginners tot gevorderde leerlingen

2.2 Klasgroep en groepsklimaat

Aspect	Beschrijving
Groepsdynamiek	Positieve trainingscultuur
Samenwerking	Leerlingen zijn gewend aan partnertraining
Veiligheid	Respect en controle staan centraal tijdens oefeningen

2.3 Lesgever

Aspect	Beschrijving
Ervaring	Ervaren Krav Maga
Didactische aanpak	Demonstratie – opbouw techniek – progressieve weerstand
Werkvormen	Techniektraining, partnerdrills, scenario training

2.4 Context

Aspect	Beschrijving
Locatie	Dojo of sportzaal
Materiaal	Trainingsstokken / zachte baseball bats
Extra materiaal	Focus mitts, plastrons, rubber messen
Ondersteuning	Timer voor intervaltraining

3. Lesdoelstellingen

3.1 Cognitieve doelstellingen (Taxonomie van Bloom)

Code	Doelstelling
C1	De leerlingen begrijpen het gevaar en de impact van slagwapens zoals een baseball bat.
C2	De leerlingen kunnen de tactische principes uitleggen bij verdediging tegen een slagwapen (afstand, timing, explosieve instap).

3.2 Psychomotorische doelstellingen (Taxonomie van Dave)

Code	Doelstelling
P1	De leerlingen kunnen een basisverdediging uitvoeren tegen een neerwaartse slag met een baseball bat.
P2	De leerlingen kunnen een verdediging uitvoeren tegen een laterale slag met een baseball bat.
P3	De leerlingen kunnen de techniek toepassen onder lichte weerstand.

3.3 Affectieve doelstellingen (Berthiaume & Daele)

Code	Doelstelling
A1	De leerlingen tonen respect voor trainingspartners en respecteren veiligheidsregels.
A2	De leerlingen ontwikkelen mentale alertheid en een realistische houding tegenover geweldsituaties.

3.4 Persoonlijke doelstellingen instructor

Doel	Beschrijving
Veiligheid	Permanente aandacht voor veiligheid tijdens partnertraining
Realisme	Realistische scenario's aanbieden
Coaching	Focus op explosieve instap, timing en controle van de wapenarm

4. Didactische middelen			
4.1 Leermiddelen		4.3 Personeel	
Instructor	Leerlingen	Functie	Taak
Demonstratiemateriaal	Trainingsstokken / baseball bats	Lesgever	Lesgeven en demonstreren
Timer	Handschoenen	Hulplesgever	Ondersteuning bij veiligheid en feedback
Beschermingsmateriaal	Plastrons		
4.2 Geraadpleegde bronnen			
Bron	Toelichting		
Complete Krav Maga – Darren Levine	Referentiehandboek voor technieken		
KMTC Curriculum	Interne opleidingsstructuur		
Instructievideo	https://youtube.com/watch?v=JoJHuK8JLuY		

5. Logistiek			
5.1 Locatie		5.3 Risicoanalyse	
Onderdeel	Beschrijving	Risico	Preventieve maatregel
Trainingsruimte	Sportzaal of dojo met voldoende ruimte voor partnertraining	Impact van trainingswapen	Gebruik zachte trainingsstokken
		Botsingen tussen koppels	Voldoende afstand tussen groepen
		Te hoge trainingsintensiteit	Progressieve opbouw oefeningen
		Blessurerisico	Permanente supervisie door instructor
5.2 Materiaal door leerlingen te voorzien			
Materiaal	Beschrijving		
Sportkledij	Comfortabele trainingskledij		
Handschoenen	Voor bescherming tijdens drills		
Drinkwater	Hydratie tijdens training		