

Gasttraining Perry Ubeda bij SKMO



Op 4 februari ging de leraaropleiding kickboksen van de SKMO 2007 van start. Na een korte intro op de visie en doelstellingen van de SKMO en het gebruikelijke voorstelrondje mochten we ringsport superstar Perry Ubeda verwelkomen. De meervoudig Europees en wereldkampioen kickboksen, thaiboksen, muay thai en full contact Perry 'Dynamite' Ubeda gaf de aftrap van de leraaropleiding kickboksen met een geweldig leerzame les.

In zijn les liet Perry de cursisten kennismaken met zijn visie op lesgeven in het kickboksen en met name hoe hij omgaat met doelgroepen buiten de gym zoals scholieren. Perry geeft zeer intensief les op vele scholen in en rond Nijmegen en heeft een schat aan ervaring opgebouwd. Het leuke is ook dat als je in staat bent een dergelijk 'moeilijke doelgroep' te boeien en te managen dat gemotiveerde mensen in de gym helemaal geen probleem meer zijn.

Een schat aan tips kwam aan de orde tijdens zijn les waaronder:

- Duidelijk begin en eind van de les organiseren
- Het voordoen van technieken goed voorbereiden
- Goed letten op veiligheid bij technieken op de handschoen (schouder stabiliseren)
- Leerlingen elkaar laten coachen om betrokkenheid en inzicht te vergroten
- Enz

Na deze geweldig leerzame les was het niet gemakkelijk verder te gaan...

In de middag kwam het onderdeel begeleiding aan de orde met een focus op presentatie en de aandacht-cyclus:

- Aandacht vragen

- Aandacht vasthouden
- Aandacht verdelen
- Aandacht loslaten

Daarna werden lessen voorbereid op het beruchte lesvoorbereidingsformulier en gaven Ray Staring en Earl Manica een lesje gevolgd door een evaluatie van de docent en de groep. Steeds maar weer elkaars lesgeven evalueren is een van de pijlers van een leraaropleiding. Zo wordt je steeds bewuster van de dingen die je doet, de gewoonten die je hebt en leer je uiteraard veel van cursisten die het net iets anders doen.