



Individuele ontwikkelingsdoelen (voorbeelden)

Weerbaarheid

D. wordt veel gepest op school. Dit heeft zijn weerslag op zijn eigenwaarde. Ook is hij wat angstig naar anderen kinderen.

Het pesten verloopt van uitdagen, schelden tot aan gerichte fysieke aanvallen.

D. heeft hier veel last van en kan er moeilijk tot niet mee opgaan.

Bij Anti-Taekwondo hebben zijn we d.m.v. Hosin Sul (zelfverdediging) bezig met het herkennen van gevaar, het omgaan met spanning, grenzen aangeven en het uitstappen wanneer de onveiligheid toe neemt.

Stapsgewijs leert D. tijdig spanningsvolle situaties herkennen en d.m.v. de aangeleerde vaardigheden leert hij hier op gepaste wijze mee om te gaan.

Discipline

R. heeft er moeite mee om zich aan de opgestelde regels te houden. Hier ondervinden ze zowel thuis als op school problemen mee.

Ook constateren we tijdens de les dat R. moeite heeft met de vaste vormen die we bij taekwondo hebben.

De vaste opbouw van een taekwondoles biedt voldoende momenten om gericht te werken aan het nakomen van de verwachtingen en, daarmee werken aan de disciplinevorming.

Voorbeelden hiervan zijn.

- pak netjes tijdens het groeten, inclusief goede stand
- vaste houding aannemen tijdens bepaalde oefeningen
- luisterhoudingen tijdens instructie

Gedurende de lessen merken we dat de vaste vormen in de gewoontevorming van R. komen. Hij ontleent hier overzicht en rust aan én ondervindt positieve feedback op zijn gedrag, waardoor hij intrinsiek gemotiveerd raakt om binnen de opgestelde grenzen te bewegen.

Kanaliseren van onstuimige energie (Leren focussen op gezette momenten)

M. heeft nog wat moeite met zijn emotieregulatie.

Emoties komen nog ongefilterd naar boven. Hierdoor kunnen ze wat ongecontroleerd van aard zijn. De uiting van blij, enthousiasme, is daardoor wat lastig te kanaliseren. De ongecontroleerde bewegingen en uitingen geven een onstuimig beeld, wat gepaard gaat met een verdeelde / versnipperde concentratie.

Door te werken met gerichte opdrachten, zoals bijv. het opruimen van de kussens na een oefening of het klaarzetten van het materiaal voor de vervolgoefening, leert M. zijn energie gericht in te zetten.

Door te werken met inzichtelijke en uitdagende oefeningen, leert M. vanuit overzicht mee te bewegen. Het uitdagende gedeelte (opbouw door de lessen heen) motiveert hem om zijn concentratie vast te houden en te exploreren binnen de opdracht.

Veilig (blijven) voelen en leren exploreren vanuit dat veiligheidsgevoel

De komende periode staat in het teken om de dojang (trainingszaal) als veilig domein te verankeren in de beleving van A. Van daaruit bieden we een lerende omgeving waarin A. kan en durft te exploreren vanuit zijn veiligheidsgevoel. We bieden een oefenruimte waar A. op sociaal-emotioneel gebied allerlei zaken kan ontdekken: Hoe werken spelregels, hoe ga je om met moeilijke taekwondo-bewegingen, welke uitingen van frustratie worden als toelaatbaar aanvaard, ect.

Begrenzing en ruimte in nemen

B. heeft moeite met omgaan met begrenzingen. Hierdoor neemt hij soms op een ongepast moment te veel ruimte in.

Om hier aan te kunnen werken is het van belang dat B. zich veilig voelt in de zaal, zich gezien voelt en zich kan ontspannen.

Op het moment dat B. zich kon verbinden met de omgeving van anti-taekwondo, ging hij zich steeds meer inzetten de groep te spiegelen.

Hierdoor raakte hij intrinsiek gemotiveerd om de grenzen van de oefeningen te bewaken. Hij werd gevoelig voor feedback van de groep. En wilde qua verworven vaardigheden niet op achterstand komen bij de andere deelnemers.

Dit vergrootte de drang om te groeien binnen de oefeningen. Omdat B. zijn winst ontdekte wanneer hij binnen de opdrachten bleef, werd hij minder geneigd om buiten de grenzen (regels) te bewegen.
