

Examenhandleiding 2e Dan Kickboksen

*Wat het examen vraagt, hoe je het voorbereidt
en hoe je het LVF invult*

VOOR DE EXAMENKANDIDAAT

Global Combat Sports Federation · Kickboksen · Muay Thai
globalcombatsportsfederation.com

Het 2e dan-examen is geen technisch examen. Dat ben je voorbij. Op dit niveau wordt één vraag beantwoord: *kun jij iemand naar de zwarte band brengen?* Een 2e danner is een leraar. Je toont dit aan door drie lessen te geven aan een groep van leerlingen die jij zelf naar dat eindniveau zou moeten kunnen leiden: je legt uit, je doet voor, je laat ze nadoen, je corrigeert en je laat het toepassen.

Deze handleiding bevat alles wat je nodig hebt: de eisen, het didactisch model, de beoordelingscriteria, een uitleg van het lesvoorbereidingsformulier (LVF), twee volledig ingevulde voorbeelden, een checklist, een lijst met veelgemaakte fouten en achterin een blanco LVF dat je kunt invullen.

IN ÉÉN ZIN

Tijdens het 2e dan-examen geef je drie lessen achter elkaar – een technische kickboksles, een zelfverdedigingsles met transfer naar kickboksen, en een padsles – en toont daarmee aan dat je een leerling van wit tot zwart kunt opleiden.

Inhoudsopgave

Wat je in deze handleiding vindt

1	Wat houdt het examen in – en wat níet	p. 3
2	De drie lessen op een rij	p. 4
3	Procesoverzicht van briefing tot examen	p. 5
4	Hoe je een les opbouwt – het didactisch model	p. 6
5	Beoordelingscriteria en rubric	p. 7
6	Het Lesvoorbereidingsformulier (LVF) – waarom én hoe	p. 9
7	Voorbeeldplanningen voor 30 en 15 minuten	p. 12
8	Bijlage A – volledig ingevuld LVF: technische les	p. 13
9	Bijlage B – volledig ingevuld LVF: padsles	p. 15
10	Veelgemaakte fouten	p. 17
11	Checklist voor het examen	p. 18
12	Blanco LVF om in te vullen	p. 19

≡ BELANGRIJK – INLEVERTERMIJN

De drie ingevulde lesvoorbereidingsformulieren moeten **uiterlijk 24 uur voor aanvang van het examen** bij de examencommissie zijn ingeleverd. Te laat ingeleverde formulieren betekenen uitstel van het examen.

1. Wat houdt het examen in

Niet wat je kunt, maar wat je kunt overdragen

Op 1e dan-niveau heb je laten zien dat je het vak technisch beheerst. Op 2e dan-niveau ga je een stap verder: je toont aan dat je dat vak ook kunt onderwijzen. Het examen bestaat uit drie aaneengesloten lessen die jij geeft aan een groep medekandidaten of leerlingen. De examencommissie observeert hoe je de stof presenteert, hoe je voordoet, hoe je de groep laat oefenen en hoe je corrigeert.

WAT BETEKEN'T 'OPLEIDEN NAAR ZWARTE BAND'?

Het einddoel waar je naartoe werkt – en wat je tijdens elke les moet kunnen onderbouwen – is: een leerling van witte band naar zwarte band brengen. **Dit betekent niet dat je tijdens één les alle technieken van wit tot zwart behandelt.** Je laat zien dat je een les kunt geven die past binnen een logische leerlijn richting de zwarte band: didactisch verantwoord, opgebouwd vanuit het GCSF-gradatiesysteem, en geschikt voor iemand die op weg is naar zijn of haar dan-graad.

✓ WEL BEOORDEELD

- Didactiek – uitleg, voordoet, nadoet, corrigeren, toepassen
- Lesopbouw – logische lijn van eenvoudig naar complex
- Uitleg en taalgebruik op het niveau van de groep
- Correcties – gericht, persoonlijk, op de essentie
- Veiligheid – trainingspartners en beschermingsmaterialen
- Coaching – motivatie, observatie, differentiatie
- Reflectie – afsluiting met evaluatie of leergesprek

✗ NIET BEOORDEELD

- Je eigen fysieke conditie
- Hoeveel technieken je zelf kent
- Hoeveel spectaculaire combinaties je laat zien
- Je persoonlijke wedstrijdervaring
- Hoe hard je zelf kunt slaan of trappen

👉 De commissie zoekt geen vechter. Ze zoekt een leraar die rust, structuur en overdracht laat zien.

2. De drie lessen op een rij

Wat het verschil is tussen de onderdelen

De drie lessen zijn niet inwisselbaar. Elk onderdeel heeft een eigen doel, een eigen didactische nadruk en een eigen organisatievorm. Begrijp het verschil vóórdat je gaat schrijven.

ONDERDEEL	DUUR	DOEL	DIDACTISCHE NADRUK
Technische kickboksles	30 min	Technische opbouw – basistechnieken, combinaties en blokken t/m 4e kyu vanuit het GCSF-gradatiesysteem.	Uitleggen, voordoen, nadoen, corrigeren. Klassikaal naar tweetallen. Een opbouw die past in een leerlijn naar dan-niveau.
Zelfverdediging met transfer naar kickboksen	30 min	Principes – Sen no Sen, Tai no Sen en Go no Sen vertaald naar kickboks-counters.	Principe-gestuurd lesgeven. Eerst principe uitleggen, dan herkennen, dan koppelen aan techniek, dan toepassen onder lichte druk.
Padsles	15 min	Timing, afstand en vloeiendheid – technische combinaties aan de pads.	1-op-1 coaching. Korte instructie, veel herhaling, fysieke begeleiding van de padshouder zelf.

Totale lesduur: **75 minuten**. De drie lessen worden achter elkaar gegeven. Voor elk onderdeel maak je één compleet ingevuld LVF.

ONDERDEEL 1

30 min

Technische kickboksles – basis tot 4e kyu, opgebouwd vanuit het gradatiesysteem.

ONDERDEEL 2

30 min

Zelfverdediging met transfer – principes gekoppeld aan kickboks-counters.

ONDERDEEL 3

15 min

Padsles – vloeiende combinaties met balans, timing en afstand.

3. Procesoverzicht

Van briefing tot examen in vijf stappen

Volg dit proces in volgorde. Begin niet met schrijven voordat je deze handleiding gelezen hebt – je bespaart jezelf herwerk.



GEADVISEERD TIJDPAD

WANNEER	WAT JE DOET
4 weken vooraf	Lees deze handleiding volledig door. Bestudeer beide bijlagen. Maak een grove planning per les.
3 weken vooraf	Eerste concept van alle drie de LVF's. Test je opbouw mentaal: klopt de tijdsplanning? Klopt het leerdoel met de activiteiten?
2 weken vooraf	Probeer je lessen uit in je eigen gym. Pas tijden, opbouw en correcties aan op basis van wat je ziet.
1 week vooraf	Definitieve versie schrijven. Laat een collega met ondervijerservaring meelezen. Controleer of het leerdoel klopt met de lesactiviteiten.
24 uur vooraf	Drie LVF's digitaal opgeslagen, geprint én ondertekend ingeleverd bij de examencommissie.
Examendag	Bewaar zelf een kopie. Materiaal en beschermingsmiddelen mee. Aankomst minimaal 30 minuten voor aanvang.

4. Hoe je een les opbouwt

Het didactisch model dat de commissie verwacht te zien

De commissie verwacht dat je iedere les opbouwt volgens een herkenbare didactische lijn: **uitleggen – voordoen – nadoen – corrigeren – toepassen**. Dit is geen formaliteit: het is het ritme waarmee een leraar een techniek echt overdraagt. Zonder dit ritme blijft een les een demonstratie. Met dit ritme wordt het onderwijs.

- 1 Uitleggen**
Vertel de groep wat ze gaan leren, waarom het belangrijk is en waar het in de bredere context past. Benoem het leerdoel kort en helder.
- 2 Voordoen**
Voer de techniek of combinatie zelf uit, op tempo, met de juiste balans, afstand en timing. Maak het visueel duidelijk – de groep moet zien hoe het er goed uitziet voordat ze het zelf proberen.
- 3 Nadoen**
Laat de groep het uitvoeren. Eerst rustig, zonder druk. Geef de groep ruimte om de beweging te verkennen en automatiseren.
- 4 Corrigeren**
Loop door de groep, observeer en grijp in waar dat nodig is. Geef korte, gerichte feedback per kandidaat. Coach op de essentie – balans, afstand, timing, controle – niet op cosmetiek.
- 5 Toepassen**
Bouw op naar een toepassing van de techniek in een functionele context: combinatie, counter, reactie op een aanval, lichte weerstand. Hier laat je zien dat de techniek niet alleen mooi is, maar werkt.

TIP

Plan deze vijf stappen expliciet in op het LVF-formulier. Onder 'Didactische werkvorm' benoem je per lesfase welke stap centraal staat. De commissie ziet zo direct dat je de didactische lijn beheerst – ook als de uitvoering nog niet perfect is.

5. Beoordelingscriteria

Wanneer is iets onvoldoende, voldoende, goed of uitstekend?

De commissie beoordeelt elke les op zeven criteria. Per criterium wordt een niveau toegekend. Een algeheel oordeel ontstaat op basis van het patroon over alle criteria heen.

CRITERIUM	ONVOLDOENDE	VOLDOENDE	GOED	UITSTEKEND
Lesvoorbereiding	LVF onvolledig, leerdoel ontbreekt of klopt niet met activiteiten.	LVF compleet, leerdoel aanwezig maar globaal.	LVF helder, leerdoel concreet en gekoppeld aan activiteiten.	LVF didactisch verantwoord, leerdoel meetbaar, opbouw zichtbaar in elke kolom.
Voordoen	Technische fouten, balans verstoord, geen duidelijk beeld.	Techniek correct uitgevoerd op basisniveau.	Techniek correct, met balans, afstand en timing.	Techniek op 2e dan-niveau, vloeiend, met juiste lichaamsmechanica en intentie.
Uitleg en taalgebruik	Onduidelijk, te veel jargon of te lang van stof.	Begrijpelijk maar weinig structuur.	Duidelijk, beknopt, op niveau van de groep.	Krachtig en kort, met beeldspraak die de groep direct begrijpt.
Correcties	Geen correcties, of alleen algemene opmerkingen.	Algemene correcties klassikaal.	Individuele correcties, gericht en kort.	Persoonlijk, op de essentie, met directe verbetering bij de kandidaat.
Veiligheid	Beschermingsmaterialen ontbreken of worden niet gecontroleerd. Onveilige opstellingen.	Beschermingsmaterialen aanwezig, opstelling acceptabel.	Veiligheid actief bewaakt, opstelling doordacht.	Veiligheid is onderdeel van de lesopbouw, actief gecommuniceerd en gecorrigeerd.
Opbouw	Sprongen tussen technieken, geen logische lijn.	Begrijpelijke volgorde, weinig variatie.	Logische opbouw van eenvoudig naar complex.	Opbouw die expliciet werkt richting het leerdoel, met differentiatie.
Reflectie	Geen afsluiting of evaluatie.	Korte afsluiting zonder inhoud.	Cooling down met evaluatie of leergesprek.	Reflectie verbindt de les expliciet met het leerdoel en de leerlijn naar dan-graad.

✿ SLAAG-VEREISTEN

Een 2e dan-examen is geslaagd wanneer alle zeven criteria over de drie lessen heen minimaal 'Voldoende' scoren, en wanneer geen enkele les op meer dan twee criteria 'Onvoldoende' haalt. De commissie zoekt consistentie: een uitschieter op één criterium compenseert geen structurele tekortkoming op een ander.

6. Het Lesvoorbereidingsformulier

Waarom én hoe je het LVF invult

Het LVF is het instrument waarmee je je les van tevoren uitwerkt en aan de commissie laat zien dat je gestructureerd kunt plannen. Het formulier bestaat uit twee delen: een **kop** met algemene gegevens en het leerdoel, en een **onderwijsleersituatie-tabel** (OLS) waarin je per lesfase de activiteit, tijd, didactische werkvorm, organisatie en leermiddelen invult.

WAAROM DIT FORMULIER?

Het LVF is geen invuloefening. Elk veld bestaat omdat een goede docent dat veld in zijn hoofd doorloopt vóórdat hij voor de groep staat. De commissie wil zien dat jij die denkwijze beheerst.

- **Beginsituatie** – een docent bepaalt eerst *wat zijn groep al kan*. Zonder dat weet je niet waar je de les begint.
- **Leerdoel** – iedere les moet meetbaar eindigen. Wat kan de groep aan het eind dat ze aan het begin nog niet konden?
- **Lesfase en activiteit** – de opbouw maakt zichtbaar dat je van eenvoudig naar complex werkt.
- **Didactische werkvorm** – benoemt expliciet welke didactische stap centraal staat in die fase.
- **Organisatie** – toont dat je hebt nagedacht over hoe de groep fysiek staat opgesteld.
- **Leermiddelen** – toont dat je hebt nagedacht over materiaal en veiligheid.
- **Evaluatie** – een docent controleert of het leerdoel bereikt is. Zonder evaluatie is de les didactisch niet rond.

HET LEERDOEL – KORT EN CONCREET

Veel kandidaten schrijven leerdoelen die te lang en te abstract zijn. Een leerdoel hoort **3 tot 5 regels**. Concreet, meetbaar, gekoppeld aan de techniek die je leert.

SLECHT LEERDOEL

‘Aan het einde van de les kunnen de kandidaten op basis van hun ervaring en het GCSF-gradatiesysteem op een gevorderd niveau alle basistechnieken en combinaties uitvoeren met behoud van balans, timing, afstand, intentie, ademhaling, mentale focus, controle van het lichaam, technische precisie en de juiste etiquette ...’ (gaat nog vier regels door)

GOED LEERDOEL

‘De kandidaat verdedigt een rechter low kick en countert met een vaste combinatie (directe stoot, hoekstoot, opstoot, low kick) waarbij balans, timing en afstand behouden blijven.’

📝 Test je leerdoel met deze vraag: “Kan ik aan het eind van de les meten of dit gelukt is?” Zo nee, herschrijf.

6. Het LVF (vervolg)

Veld-voor-veld instructie

KOP VAN HET FORMULIER

VELD	WAT JE INVULT	WAAROM
Naam	Je eigen naam als examenkandidaat.	Identificatie.
Groep	Beschrijving van je groep: bijv. '4 examenkandidaten 2e dan kickboksen'.	Bepaalt het instapniveau.
Datum	De examendatum.	Administratie.
Onderwerp	Korte titel: 'Technische les t/m 4e kyu', 'Transfer zelfverdediging naar kickboksen', of 'Padsles 2e dan'.	Focust de les.
Les	Kickboksen.	Discipline.
Lesduur	30, 30 of 15 minuten, afhankelijk van het onderdeel.	Bepaalt tijdsverdeling.
Beginsituatie	Niveau, ervaring en uitrusting van de groep. Wat kunnen zij al? Wat hebben zij bij zich?	Een docent begint waar de groep is, niet waar de docent denkt te moeten beginnen.
Leerdoel	Wat kan de groep aan het eind dat ze aan het begin nog niet konden? 3-5 regels, concreet en meetbaar.	Zonder leerdoel kun je niet evalueren of de les geslaagd is.

ONDERWIJSLEERSITUATIE-TABEL

KOLOM	WAT JE INVULT
Lesfase	Warming-up, Kern 1, Kern 2, Kern 3, Cooling down, Evaluatie. Bij langere lessen meerdere kernfases.
Lesactiviteit	Wat doe je concreet? Beschrijf de oefening, aanval, counter of combinatie. Één tot drie regels per activiteit is voldoende – precies genoeg dat een collega het kan volgen.
Tijd	Tijdsindicatie per fase. Tel de fases op tot de totale lesduur.
Didactische werkvorm	Welke didactische stappen pas je toe? Kies uit de standaardlijst hieronder. Wees consistent.
Organisatie	Hoe staat de groep opgesteld? Zie organisatie-opties hieronder.
Leermiddelen / Materiaal	Materiaal en beschermingsmiddelen per fase. Zie standaardregel hieronder.

STANDAARDLIJST – DIDACTISCHE WERKVORMEN

Gebruik telkens dezelfde termen. Niet door elkaar 'OLG', 'onderwijsleergesprek' en 'leergesprek' gebruiken.

- **Uitleg** – verbale instructie zonder demonstratie
- **Demonstratie** – je doet het zelf voor
- **Onderwijsleergesprek (OLG)** – vraag-en-antwoord
- **Observeren** – kijken voor je ingrijpt
- **Corrigeren** – specifieke verbetering aanwijzen
- **Differentiëren** – aanpassen aan individueel niveau

- **Coachen** – persoonlijke begeleiding tijdens uitvoering

- **Reflecteren** – evaluatiegesprek met de groep

STANDAARDLIJST – ORGANISATIEVORMEN

ORGANISATIE	WANNEER GEBRUIKEN
Klassikaal	Warming-up, uitleg, demonstratie, reflectie aan het eind.
Tweetallen	Techniek-oefening met een vaste partner. Standaard voor kickboks-drills.
Drietallen	Bij oneven aantal, met doordraaien. Of wanneer een derde persoon observeert.
1 op 1	Padsles – vaste padshouder per kandidaat.
Op nummer / circuit	Wanneer kandidaten verschillende oefeningen rouleren.

STANDAARDREGEL – LEERMIDDELEN

Voor alle kickbokslessen geldt als basisuitrusting: **bokshandschoenen, scheenbeschermers, bitje en tok**. Vul per lesfase alleen aan wat extra nodig is: grote pads, focus pads, matten, schoppen, schopzakken. Hoeft niet elke rij herhaald te worden – één vermelding plus 'idem' is voldoende.

7. Voorbeeldplanningen

Realistische tijdsverdeling per lesduur

De grootste reden waarom lessen tijdens het examen mislopen: een onrealistische tijdsplanning. Vijf minuten warming-up klinkt kort, maar is lang als je acht oefeningen wilt doen. Onderstaande planningen zijn richtlijnen die in de praktijk goed werken.

LES VAN 30 MINUTEN (TECHNISCH / ZELFVERDEDIGING)

LESFASE	TIJD	WAT JE DOET
Warming-up	5 min	Doelgericht. Mobilisatie + lichte coordinatie gekoppeld aan het lesonderwerp.
Kern 1	8 min	Introductie hoofdtechniek. Uitleg, voordoen, klassikaal nadoen.
Kern 2	8 min	Techniek in tweetallen. Eerst rustig, dan met meer intentie.
Kern 3	7 min	Toepassing onder lichte druk. Counter of combinatie. Reactietijd inbouwen.
Cooling down	1 min	Kort uitlopen of stretchen.
Evaluatie	1 min	OLG: wat zag je? Wat ging goed? Wat is nog moeilijk?

LES VAN 15 MINUTEN (PADSLES)

LESFASE	TIJD	WAT JE DOET
Warming-up	3 min	Doelgerichte warming-up aan de pads. Basistechnieken in een laag tempo.
Kern 1	3 min	Eerste combinatie introduceren. Aanval – verdediging – counter.
Kern 2	3 min	Variatie: ander aanvalspatroon, zelfde principe.
Kern 3	3 min	Combinatie aan elkaar koppelen. Vloeiendheid centraal.
Cooling down + evaluatie	3 min	Korte reflectie: wat voelde lichter, wat zwaarder?

TIJDSPLANNING IS EEN BELOFTE

Wat in je LVF staat aan tijd, ga je ook waarmaken. Te vroeg klaar betekent meestal: te weinig oefening per fase. Te laat betekent: te ambitieus geplant. De commissie kijkt actief mee op de klok.

Bijlage A – Voorbeeld-LVF

Volledig ingevuld: Technische kickboksles t/m 4e kyu

Dit voorbeeld is bedoeld als referentie voor structuur en detailniveau, niet als sjabloon om letterlijk over te nemen. Schrijf je eigen leerdoel en activiteiten op basis van je eigen groep en eigen technische voorkeuren.

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER			
Naam	Voorbeeldkandidaat	Groep	4 examenkandidaten 2e dan kickboksen
Datum	17 juni 2026	Onderwerp	Technische les t/m 4e kyu ter voorbereiding van het 2e dan-examen
Les	Kickboksen	Lesduur	30 minuten
Beginsituatie	De groep bestaat uit vier kandidaten met het technische niveau van 2e dan kickboksen. Zij beheersen de basistechnieken, combinaties en vaardigheden uit het GCSF-gradatiesysteem en hebben meerdere jaren ervaring in training, lesgeven en coachen. De groep beschikt over de juiste kickboksleding: bokshandschoenen, scheenbeschermers, bitje en tok.		
Leerdoel	Aan het einde van de les kunnen de kandidaten vanuit een correcte verdediging op een rechter low kick, linker voorwaartse trap of linker ronde trap naar het lichaam, een combinatie uitvoeren bestaande uit een rechter directe stoot, linker hoekstoot, rechter opstoot en linker low kick. De kandidaat voert de techniek uit met behoud van balans, juiste afstand en timing.		

ONDERWIJSLEERSITUATIE					
LESFASE	LESACTIVITEIT	TIJD	DIDACTISCHE WERKVORM	ORGANISATIE	LEERMIDDELEN / MATERIAAL
Warming-up	Motorische oefening voor de coordinatie: benen twee keer spreiden en sluiten, armen tegelijk bewegen. Tweede ronde: arm- en beencombinatie tegelijk.	5 min	Instructie en demonstratie. Plezier creëren om het lerend vermogen te bevorderen.	Klassikaal	Basisuitrusting
Kern 1	In tweetallen: de aanvaller voert de combinatie uit op de partner: rechter directe, linker hoek, rechter opstoot, linker low kick. Daarna idem waarbij de partner eerst aanvalt met een rechter low kick die wordt opgeblokt. Vervolgens met een linker ronde trap naar het lichaam (kruislings opblokken). Tot slot met een linker voorwaartse trap (kruislings vegen).	15 min	Instructie, demonstratie, observeren, corrigeren. Stimuleren, motiveren, coachen, differentieren. Aandacht voor juiste afstand en plaats bij de low kick.	Tweetallen, bij oneven doordraaien in drietal	Basisuitrusting
Kern 2	De partner valt aan met een van de voorgaande traptechnieken. De ander countert met dezelfde combinatie, vrij door elkaar. 20 seconden sparren per beurt.	5 min	Instructie en demonstratie, coachen, differentieren. Sturen op acceptabele aanvallen die over te nemen zijn.	Tweetallen, doordraaien	Basisuitrusting
Cooling down + Evaluatie	Korte stretching en gezamenlijk leergesprek: wat ging vloeiend, waar liep de timing van de counter vast?	5 min	OLG, reflecteren	Klassikaal	–

Bijlage B – Voorbeeld-LVF

Volledig ingevuld: Padsles 15 minuten

Een padsles draait om timing, afstand en vloeiendheid. Korte instructies, veel herhalingen, fysieke begeleiding door de padshouder.

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER			
Naam	Voorbeeldkandidaat	Groep	4 examenkandidaten 2e dan kickboksen
Datum	17 juni 2026	Onderwerp	Technische padsles ter voorbereiding van het 2e dan-examen
Les	Kickboksen	Lesduur	15 minuten
Beginsituatie	Vier kandidaten op 2e dan-niveau, met ruime beheersing van de basistechnieken en combinaties uit het GCSF-gradatiesysteem. Vertrouwd met etiquette, veiligheidsvoorschriften en padswerk. Basisuitrusting compleet (bokshandschoenen, scheenbeschermers, bitje, tok).		
Leerdoel	Aan het einde van de les kunnen de kandidaten technisch correct en vloeiend een combinatie uitvoeren waarbij zij een linker hoek verdedigen door middel van bobbing en weaving, gevolgd door een counter (linker hoek, rechter directe, linker ronde trap). Aansluitend ontwijken zij de aanval van de padshouder door zich 180 graden om de padshouder te verplaatsen en counteren direct met een rechter directe stoot, linker hoek en rechter ronde trap of knie naar het lichaam, met behoud van balans, timing en afstand.		

ONDERWIJSLEERSITUATIE					
LESFASE	LESACTIVITEIT	TIJD	DIDACTISCHE WERKVORM	ORGANISATIE	LEERMIDDELEN / MATERIAAL
Doelgerichte warming-up	Linker en rechter directe stoten, daarna idem met hoeken. Vervolgens: padshouder loopt door en de kandidaat ontwijkt 180 graden, countert met linker en rechter hoek.	3 min	Instructie en coaching	1 op 1	2 grote pads
Kern 1	Linker aanval met de pad op het hoofd (als een hoek). Verdedigen door bobbing en weaving, counteren met linker hoek, rechter directe, linker ronde trap naar het lichaam.	3 min	Instructie, demonstratie, stimuleren, coachen	1 op 1	2 grote pads
Kern 2	Padshouder loopt door de kandidaat heen. De kandidaat ontwijkt en countert vanaf de andere kant (180 graden) met rechter directe, linker hoek en rechter ronde trap. Aandacht: directe stoot direct naar voren, zonder voorbeweging.	3 min	Instructie, demonstratie, observeren, corrigeren	1 op 1	2 grote pads
Kern 3	Idem als Kern 2, maar in plaats van een ronde trap een rechter voorwaartse knie als afsluiting.	3 min	Instructie, demonstratie, coachen, differentieren	1 op 1	2 grote pads
Cooling down + Evaluatie	Combinaties aan elkaar koppelen: oefening 1 met 2, daarna 1 met 3. Korte reflectie: waar werd de vloeiendheid het beste, waar liep het vast?	3 min	Coachen, reflecteren, OLG	1 op 1, klassikaal voor evaluatie	2 grote pads

10. Veelgemaakte fouten

Wat de commissie keer op keer ziet misgaan

Onderstaande fouten zijn verantwoordelijk voor het overgrote deel van de onvoldoendes tijdens examens. Lees ze door vóórdat je gaat schrijven, en nogmaals vóórdat je inlevert.

#	FOUT	HOE JE HET VOORKOMT
1	Te veel technieken in één les	Beperk je tot één hoofdtechniek of één principe per les. Dieper gaan is beter dan breder.
2	Geen duidelijke opbouw	Eenvoudig naar complex. Eerst statisch, dan dynamisch. Eerst zonder druk, dan met druk.
3	Geen helder leerdoel	Schrijf het in 3-5 regels, concreet en meetbaar. Test: kan ik dit aan het eind van de les meten?
4	Geen correctiemoment	Plan minimaal één moment in waarin je expliciet door de groep loopt en persoonlijk corrigeert.
5	Alleen voordoen, geen toepassen	Iedere les eindigt met een vorm van toepassing onder lichte druk. Anders blijft het demonstratie.
6	Geen reflectie aan het eind	Sluit elke les af met een leergesprek of evaluatie. Verbind dat aan het leerdoel.
7	Warming-up zonder relatie met het onderwerp	De warming-up moet voorbereiden op wat komt. Geen losse rondjes joggen voor een padsles met counters.
8	Onrealistische tijdsplanning	Test je planning thuis met een klok. Niet 8 oefeningen in 5 minuten.
9	Veiligheid vergeten	Controleer beschermingsmaterialen vóór de les. Benoem veiligheid actief in je instructie.
10	Leerdoel klopt niet met activiteiten	Loop je leerdoel en je activiteiten naast elkaar door. Komt elk element van het leerdoel terug in een activiteit?
11	Te veel jargon, te weinig beeldspraak	Praat zoals een goede docent: kort, helder, met beelden die de groep direct begrijpt.
12	Niet-consistente terminologie in het LVF	Gebruik de standaardlijst voor didactische werkvormen. Niet door elkaar 'OLG' en 'leergesprek' schrijven.

⚠ TOT SLOT

Deze fouten zijn voorkombaar. Als je je drie LVF's een week voor het examen door een collega met onderwijservaring laat meelesen, vang je ze meestal allemaal op.

11. Checklist voor het examen

Loop deze lijst af voordat je inlevert en op de examendag

24 UUR VOOR HET EXAMEN – INLEVEREN

- ☐ Drie LVF's zijn volledig ingevuld (technisch, zelfverdediging, pads)
- ☐ Leerdoel per les is concreet en past in 3-5 regels
- ☐ Leerdoel klopt met de lesactiviteiten (elk element komt terug)
- ☐ Tijdsplanning telt op tot de juiste lesduur (30 + 30 + 15 min)
- ☐ Didactische werkvormen volgen de standaardlijst (consistent)
- ☐ Organisatie per fase is benoemd
- ☐ Leermiddelen zijn benoemd, inclusief beschermingsmaterialen
- ☐ Veiligheid is expliciet zichtbaar in de lesopbouw
- ☐ LVF's zijn digitaal opgeslagen én geprint
- ☐ Geprinte versie is ondertekend
- ☐ Ingeleverd bij de examencommissie (uiterlijk 24 uur vooraf)

EXAMENDAG – MATERIAAL EN VOORBEREIDING

- ☐ Eigen kopie van de drie LVF's mee
- ☐ Kickbokskleding
- ☐ Bokshandschoenen, scheenbeschermers, bitje en tok
- ☐ Eventuele extra materialen (grote pads, focus pads, schopzakken volgens je eigen LVF)
- ☐ Materiaal voor de groep gecontroleerd
- ☐ Aanwezig minimaal 30 minuten voor aanvang
- ☐ Mentale voorbereiding: wat is mijn leerdoel? Wat is mijn opening?
- ☐ Drinkwater en handdoek

TIJDENS DE LES

- ☐ Open met een korte introductie en het leerdoel
- ☐ Controleer beschermingsmaterialen voordat je begint
- ☐ Houd zicht op de klok – je tijdsplanning is een belofte
- ☐ Loop minstens één keer door de groep voor persoonlijke correcties
- ☐ Sluit elke les af met een korte reflectie of OLG

12. Blanco Lesvoorbereidingsformulier

Vul per examenonderdeel één formulier in

In te leveren uiterlijk 24 uur vóór het examen · Global Combat Sports Federation

LESVOORBEREIDINGSFORMULIER

Naam		Groep	
Datum		Onderwerp	
Les		Lesduur	
Beginsituatie		Leerdoel	

ONDERWIJSLEERSITUATIE

LESFASE	LESACTIVITEIT	TIJD	DIDACTISCHE WERKVORM	ORGANISATIE	LEERMIDDELEN / MATERIAAL
Warming-up					
Kern 1					
Kern 2					
Kern 3					
Cooling down					
Evaluatie					

Handtekening kandidaat

Datum