

Kinder Taijiquan



Opleiding kinder Tai Chi voor docenten **2010 te Haarlem**

Organisatie van Stichting Taijiquan Nederland STN



Tái Chi School Kennemerland www.taichikennemerland.nl

Een samenwerking van de volgende instanties:

- STN Stichting Taijiquan Nederland
- Volksuniversiteit Haarlem
- Tai Chi School Kennemerland

Een samenwerking van de volgende personen:

- Marit van der Pruik – docent pedagoog beroepsonderwijs professioneel met kinderen
- Jacqueline Oomen – docent beroepsonderwijs ROC Nova College
- Jan Langedijk - docent STN kinder Tai chi algemene coördinator opleiding O.K.T.D.

Data van de drie lesdagen, noteer in je agenda:

- 1e Zondag 28 november 2010 van 11.00 t/m 16.00 uur
- 2e Zondag 23 januari 2011 van 11.00 t/m 17.00 uur
- 3e Zondag 06 maart 2011 van 11.00 t/m 17.00 uur

Locatie van de lesdagen:

Volksuniversiteit Haarlem lokaal 0.10
Leidsevaart 220
2014 HE Haarlem

(onder voorbehoud dat deze locatie behouden blijft voor de Tái Chi School Kennemerland)

Waarom een kind op tai chi les?

In de eenentwintigste eeuw groeien kinderen op in een drukke wereld en gezinsleven. Met veel computer, opdringerige media en reclame uitingen en prestatie gericht onderwijs. Het wekt dan ook geen verbazing dat kinderen 'overprikkeld' kunnen raken.

Kinderen kunnen leren om te gaan met stress, stemmingswisselingen en angsten met behulp van Tai chi technieken.

Leeftijdsgroep 8 tot 12 jaar

Kinderen in de leeftijdsfase 8 tot 12 jaar zijn uitermate gevoelig voor Tai chi technieken. Zij kunnen ze motorisch uitvoeren en toepassen en ook de achterliggende basisprincipes begrijpen.

Tai chi bevordert bij kinderen in deze leeftijdsfase ontspanning, rust, motoriek, coördinatie, behendigheid, balans, focus van het kind. Ook leert Tai chi als geen ander een kind dichter bij zijn eigen gevoelens en uitingen te brengen, zoals onzekerheid, agressie e.d.

De Tai chi lessen zijn ook gericht om kinderen te leren samenwerken met leeftijdgenoten, met andere woorden sociale interactie. Hierdoor heeft juist deze groep plezier bij Tai chi lessen, waaraan ze veel hebben in hun dagelijkse omgeving.

Kortom Tai chi les geeft een kind een fysieke ontwikkelingsimpuls en draagt het naast deze fysieke aspect met name bij aan een gezonde sociaal emotionele ontwikkeling op het mentale vlak.

Kinderen beneden de 8 jaar zijn nog te jong om de concentratie op te brengen en de motoriek toe te passen.

Kinderen boven de 12 jaar hebben moeite om de benodigde concentratie op te brengen, doordat hun lichamelijke, sociale en emotionele ontwikkeling voor hen andere prioriteiten stelt.

Leer hoe je Tai chi les geeft aan kinderen!

Kinderen van 8 tot en met 12 jaar zijn uitstekende leergierige leerlingen als het op Tai chi aankomt. Maar hoe geef je deze kleine mensjes les? Hoe bereik je ze op die manier dat ze begrijpen wat Tai chi is en hoe ze dit op 'hun' manier kunnen gebruiken?

Daarom een reeks lesdagen over hoe je als Tai chi leraar aan kinderen les kunt geven, zodat je het daarna zelf in praktijk kan brengen.

Voor wie is de cursus?

Voor Tai chi docenten die reeds ervaring hebben in Tai chi les maar nog geen ervaring hebben met het lesgeven aan kinderen, maar die in de toekomst aan kinderen Tai chi les willen geven.

Het doel van de cursus

Doelstelling van de cursus is dat Tai chi leraren in drie lesdagen op eigen kracht Tai chi lessen kunnen starten voor kinderen. Het lesmateriaal dat geboden wordt is hierop afgestemd. Met de cursus zul je je eigen lesinhoud kunnen opstellen voor een cursus en/of workshop aan kinderen in deze leeftijdsgroep.

In de cursus worden de eigen competenties als Tai chi leraar versterkt.

Daarnaast biedt de cursus principes en handvatten, die door middel van zelfstudie eigen worden gemaakt en omgevormd kunnen worden naar de eigen Tai chi stijl of stroming. Te denken valt aan kennis over ontwikkelingsfasen van het kind, leerstijlen, didactische principes, afstemming Tai chi principes op de doelgroep, etc.

Waar geeft de cursus antwoord op

Kruip in de huid van het kind en begrijp hun taal. Na het volgen van de drie lesdagen zul je als Tai chi leraar antwoord hebben op de volgende vragen:

1. Hoe 'functioneren' kinderen, welke taal spreken ze? Hoe houdt je de aandacht van kinderen vast?
2. Hoe stuur en leidt je het contact maken van kinderen onderling en met jezelf?
3. Welke verschillen bestaan er tussen lesgeven aan volwassenen en aan kinderen?
4. Wat is de inhoud van een goede tai chi les voor kinderen? Hoe houdt je de les boeiend genoeg? Wat is de opbouw en afbouw, waar werk je naar toe? Hoe lang kun je kinderen lesgeven?
5. Hoe ervaar je het zelf om les te geven aan kinderen?
6. Welke lesmiddelen kun je allemaal gebruiken in je les en hoe gebruik je deze middelen?

Theorie en praktijk

De theoretische kennis wordt aangeboden tijdens de lessen en in de vorm van een syllabus. Deze syllabus wordt op de drie verschillende lesdagen in drie delen uitgegeven en kan worden aangevuld met kennis en materialen die tijdens de samenwerkingsopdrachten worden aangeboden en uitgewerkt. Samen met je eigen aantekeningen en lesschema's is de syllabus aan het einde van de cursus een complete verzameling die als naslagwerk kan dienen voor je eigen lessen Tai chi aan kinderen.

De praktijk vormt de kern van de lesdagen. Op basis van een demonstratieles ga je, samen met je medecursisten, je eigen les voorbereiden.

Je gaat zelf ervaren hoe het is om kinderen tai chi les te geven! De kinderen zullen ook vertellen hoe ze het vonden om van 'jou' les te krijgen!

In de nabesprekingen zullen je medecursisten en docenten je ook feedback geven, zodat je kunt groeien in je lesgeven aan deze doelgroep.

Eindtermen van de cursus

De cursist is na afloop van de cursus in staat om zelfstandig Tai chi les te geven aan kinderen conform de volgende eindtermen:

De cursist beschikt over een basis van Tai Chi oefeningen, spelvormen en expressie methoden voor kinderen. Hij/zij kan deze als inspiratie gebruiken om zelfstandig werkvormen te bedenken.

De cursist is in staat om de filosofie en basisprincipes van Tai Chi over te brengen aan kinderen.

De cursist is in staat om didactische werkvormen en kennis van leerstijlen en ontwikkelingsfasen van kinderen af te stemmen op de betreffend doelgroep.

De cursist is in staat om zijn of haar non verbale en verbale communicatie op af te stemmen op de betreffende doelgroep (congruente communicatie).

Door de versterking van de eigen competenties is de cursist in staat om de theoretische kennis en praktische vaardigheden vorm te geven in een cursus en/of workshop Tai Chi voor kinderen.

Een certificaat

Aan het einde van de cursus wordt een certificaat uitgereikt op voorwaarde, dat de cursist alle lesdagen heeft gevolgd en de ingeleverde eindopdracht voldoet aan de omschreven beoordelingscriteria.

Kosten

De kosten van deelname aan de cursus, inclusief de syllabus bedragen 235,- euro. Dit bedrag is afhankelijk van het behoud van bovengenoemde locatie. Bij wisseling van locatie kan de prijs hoger uitvallen. Dit bedrag wordt bij aanmelding bekend gemaakt, zodat u nog kunt beslissen of u inderdaad wilt deelnemen.

Voor thee en koffie wordt gezorgd. Lunch dient zelf verzorgd te worden.

Informatie / inschrijving (O.K.T.D.) Opleiding kinder Tái Chi voor docenten 2010 te Haarlem

- **De heer J. Langedijk**
- **Zijkanaal B weg 30 B**
- **1981 LP Velsen Zuid**
- **e-mail j.langedijk@planet.nl**
- **informatie: telefoon 0255 536556**

Jan Langedijk stelt zich aan u voor:

Mijn naam is Jan Langedijk. Sinds 1985 beoefen ik tai chi chuan.

Sinds 1991 ben ik Tai chi leraar. Momenteel geef ik les in Haarlem, Hoofddorp en Beverwijk. De naam van mijn school is Tai Chi School Kennemerland.

Vanaf '91 geef ik regelmatig tai chi lessen aan kinderen. Het blijft iedere keer weer een uitdaging de kinderen te motiveren tot de tai chi bewegingen en hen naar de eindstreep te leiden. Zodat zij in de laatste les aan vader, moeder en familie een echte tai chi demonstratie kunnen geven.

In het jaar 1997 stond ik samen met mijn meester Tang Wei en een groep kinderen voor de tv kamera. De redactie van het tv programma Klokhuis vond Tai chi zo interessant, dat ze ons hebben gevraagd voor opnamen met als onderwerp: Tai chi voor kinderen.

Mijn achtergrond naast doceren van Tai chi:

- Yoga leraar
- beroepsmatige podoloog
- als oud bokskampioen werkte ik voorheen vele jaren als bokstrainer

De reden om mijn ervaringen in Tai chi aan kinderen om te zetten tot een cursus aan Tai Chi docenten ontstond uit de vraag van mensen om mij heen, die wilden weten hoe je les kunt geven aan kinderen. Die vraag kan ik het beste beantwoorden met de cursus. Ik hoop dat iedereen na deze lesdagen zelf net zulke goede ervaringen in het lesgeven aan kinderen zal opdoen als ik.

Vriendelijke groet, Jan Langedijk

Foto impressies:





