De helden van de "ITF Nederland Online Trainingen"

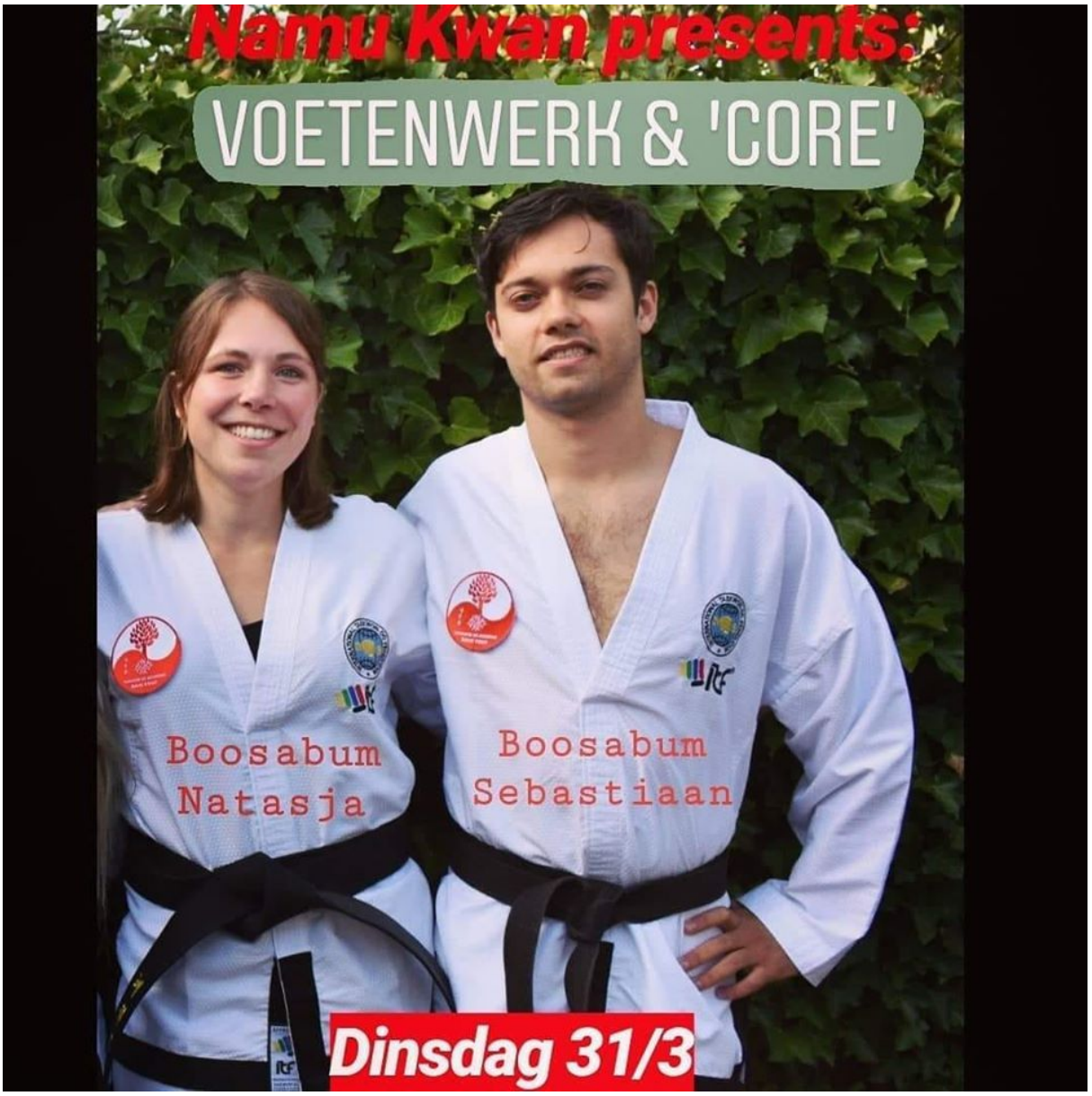
Aan het begin van de Corona crisis, toen de scholen hun deuren tijdelijk moesten sluiten, is het idee bij Sabum Tim Kool ontstaan om op Facebook de community "ITF Nederland Online Trainingen" te beginnen. Sabum Tim heeft een aantal andere scholen binnen I.T.F. Nederland gevraagd om mee te doen en zij hebben toen hierop positief gereageerd. De community heeft op dit moment al meer dan 700 aanmeldingen.

De commissie PR/Communicatie heeft de Sabums van het eerste uur een aantal vragen gesteld. Deze helden zijn Sabum Tim Kool (Sportschool Tim Kool, Delft), Sabum Stephen Tapilatu (TKD Groningen), Sabum Randy Brouwer en Boo-sabum Fleur Faasen (In Nae Do Kwan, Utrecht), Boo-sabum Maartje Gubbels en Boo-sabum Jorg Gubbels (Difesa Sports, Helmond) en Boo-sabum Natasja Deshayes en Boo-sabum Sebastiaan Tieleman (Namu Kwan, Houten)

Acteurs
Bijna elke dag van de week is er om 18.00 of 19.00 een online training. Wat vinden ze ervan om online les te geven? Boo-sabum Maartje en Boo-sabum Jorg vonden het noodzakelijk dat hun leden en de leden van I.T.F. Nederland aan het trainen blijven tijdens deze bizarre periode. "In het begin vonden wij het online lesgeven wel een beetje spannend, want het is natuurlijk wel een beetje gek om les te geven zonder leden voor je…. Daar sta je dan te kletsen tegen een camera. Wel kunnen wij zeggen dat wij hier ook weer van geleerd hebben en zijn stiekem een beetje acteurs geworden deze periode "haha". Verder vinden wij het tof dat een aantal scholen van I.T.F. Nederland week in week uit samenwerken om een mooi aanbod te creëren voor al onze leden. We komen meer als een hechte groep uit deze crisis."

Super mooi initiatief

Boo-sabum Natasja en Boo-sabum Sebastiaan vonden het erg mooi om te zien hoe snel na het vervelende bericht dat trainingen in groepsverband verboden werden, I.T.F. Nederland alternatieve trainingen is gaan aanbieden. “De (live) trainingen via de Facebook pagina van I.T.F. Nederland zijn in onze ogen een super mooi initiatief. We willen onze waardering uitspreken over alle clubs die eraan hebben bijgedragen en uiteraard over Sabum Tim Kool die de alternatieve trainingen heeft opgezet.”



“Het was voor ons als nieuwe club die nog geen jaar lid is van I.T.F. Nederland een mooie kans om ons te laten zien. We voelden ons niet alleen vereerd om op deze manier ook aan leden van andere I.T.F. Nederland clubs les te geven, maar we hebben er ook veel van geleerd.”

“Het leuke van dit concept is namelijk dat er veel kennis in samenkomt. De verschillende instructeurs van de verschillende clubs hebben namelijk hun eigen expertises en manieren van lesgeven. Daardoor leren niet alleen de deelnemende taekwondoins nieuwe dingen of nieuwe manieren om iets aan te leren, maar is het ook een bron van inspiratie voor oefeningen en lesmethoden voor de deelnemende clubs. Deze samenwerking is daarom in onze ogen heel leerzaam voor alle partijen.”

#samensterk
Sabum Randy en Boo-sabum Fleur vinden dat het een superleuk initiatief van de betrokken scholen is en ze hebben direct ingestemd toen ze gevraagd werden om mee te doen. “Zeker in deze tijd van het virus, is het mooi om te zien hoe I.T.F. Nederland met elkaar samenwerkt om wat te kunnen betekenen voor al onze leden.”

Ook Sabum Stephen vindt dat het een super initiatief van Sabum Tim Kool is geweest. “Een aantal leraren is aangehaakt en niet de minste moet ik eerlijk zeggen. Het geeft wel weer dat we #samensterk staan als I.T.F. Nederland.”

Sabum Tim zegt dat het heel anders lesgeven is dan normaal, maar dat de response goed is. “We moeten elkaar allemaal door deze crisis heen slepen en dit is één van de middelen om dat te doen.”

Reacties
Hoe waarderen de kijkers het en hebben ze al veel reactie gehad? De Boo-sabums uit Brabant zeggen hierop dat ze inderdaad vele positieve reacties hebben gehad. “Van onze eigen leden, maar ook van leden van andere sportscholen. We vragen vaak aan het einde van de online training of de deelnemers een foto willen maken, zo kunnen we toch nog een klein beetje meekijken. Wat we wel zien is dat er echt een aantal fanatiekelingen meedoen met de trainingen, deze groep volgt ook meerdere trainingen per week. Toppers!”

De Boo-sabums van Namu Kwan: “We vonden de reacties van de kijkers/deelnemers erg leuk en motiverend. Het is vooral bijzonder dat onze trainingen opeens door leden van andere clubs gevolgd werden.” Ook hier stuurden sommige kijkers na afloop van de training foto's naar de Boo-sabums van hoe ze met hun oefeningen bezig waren. “Het was een beetje schrikken en wennen om je eigen hoofd heel groot in de woonkamer van iemand die je niet kent te zien, maar tegelijkertijd erg tof!”

“In de eerste weken kregen we veel leuke reacties en waren er ook veel mensen online aan het meedoen. Nu vier weken verder, zie je toch dat alleen de "die hards" over blijven bij alle trainingen, omdat jezelf aanzetten tot een training vanuit thuis toch wel moeilijker is dan je denkt”, aldus Sabum Randy en Boo-sabum Fleur.

Sabum Stephen heeft super veel reacties gehad. ”De kijkers variëren natuurlijk. Het is een lastige tijd, 18.00 uur.. maar desalniettemin trainen er kinderen en senioren hard mee.. foto's als bewijs op Facebook!”

Sabum Tim voegt eraan toe: “voor zover ik weet vindt iedereen die meedoet het heel leuk. Zeker omdat alle leraren anders lesgeven.”

Voorbereiding

Op de vraag hoe de Sabums zich voorbereiden op de online lessen is de reactie van de Boo-sabums Maartje en Jorg: “Goede vraag, dit is inderdaad een stukje anders dan een normale les. We hebben nu geen leerlingen waarop we kunnen inspelen.
Ook hebben we nu tijdens de les een veel bredere doelgroep, waardoor we steeds moeten bedenken hoe wij differentiatie in de les kunnen verwerken.
In de oefeningen proberen wij ook rekening te houden met de situatie thuis. (ruimte beperkingen, materialen en het aantal deelnemers)
Verder willen wij niet op het moment dat de camera aan staat nog de oefeningen verzinnen, daarom doen wij dit al een paar dagen van tevoren.
Samen met Sayhun Willy bepalen wij een aantal dagen van tevoren het thema, dan delen we de training op. Boo-sabum Jorg verzint één deel en Boo-sabum Maartje verzint één deel. Dit werken we uit op papier en oefenen we nog een keer samen. Door het op deze manier te doen staan wij goed voorbereid en met zelfvertrouwen voor de camera.”

Creatief
“Het was helaas niet mogelijk om via Facebook een training te geven zoals je hem ook in de dojang zou geven, maar met een beetje creativiteit kan je heel redelijke trainingen geven”, is de reactie uit Houten. “Je kan de nadruk wat meer op fysieke ontwikkeling zoals fitness en lenigheid leggen. In het begin kwamen we hier wel goed uit en was het vrij gemakkelijk om een halfuur te vullen. De uitdaging is echter om ook op de langere termijn creatief te blijven. Des te meer trainingen er waren gegeven, des te lastiger het werd om nieuwe thema's te bedenken.”

“Wij hebben voor onze trainingen gekozen voor een combinatie van oefeningen voor de fysieke ontwikkeling (balans, core, bovenlichaam) en sparringsoefeningen die ook zonder partner kunnen worden gedaan (voetenwerk en counters).”

Net als de Brabanders missen ook de beide Boo-sabums van Namu Kwan de interactie met de leden: “Wij denken dat de twee grootste veranderingen voor je trainingen zijn dat je geen tot beperkte interactie met je leerlingen hebt, en dat je ervoor moet zorgen dat de oefeningen ook door iemand zonder partner en in een kleine ruimte moeten kunnen worden uitgevoerd. De 'bright side' hiervan is dat iedereen creatiever wordt. Hoewel de online trainingen al een tijdje gaande zijn, zien we nog steeds elke week clubs met originele en nieuwe dingen komen. Heel knap is dat!”

Voor de leraren van In Nae Do Kwan is het eigenlijk hetzelfde als de standaard lessen, maar net als bij de andere Boo-sabums komt ook hier creativiteit om de hoek kijken. “Een plan en een opbouw maken, alleen dan nu voor een half uur in plaats van een uur. Verschil is wel, dat je nooit weet wie er mee doen. Beginners of gevorderden. Dus je moet wel proberen de oefeningen zo te maken dat iedereen ze kan volgen. Tevens creatief zijn tijdens de online les is wel een handigheid.”

Sabum Stephen is er kort over. “Nee het is voor mij niet anders dan andere lessen. Ff checken wat andere leraren doen en dan gaan!!”

En Sabum Tim? “Je moet er rekening mee houden dat de meeste deelnemers alleen sporten. Tevens is Taekwon-Do over het algemeen een contact sport en dat is juist hetgeen wat nu niet kan. Dat zorgt voor creatief nadenken.”

Veranderen

Het format van de trainingen is aan het begin van de crisis bepaald. Niemand had aan het begin van de crisis ervaring hoe zoiets moest worden opgezet. Wat vinden de Sabums van het format en wat zou er eventueel aan veranderd moeten worden? En hoe kunnen we nog meer mensen bereiken?

De Boo-sabums van Difesa Sports zijn erg tevreden over de opzet van de trainingen. “Ook wordt er op social media al veel gedaan om met ons weekschema mensen te bereiken. Wat we misschien wel leuk zouden vinden is als er nog een aantal I.T.F. Nederland scholen willen aansluiten om wekelijks een les te verzorgen voor onze leden.

Het is ook super leuk voor onze leden om een keer in een andere ‘keuken’ te kijken en les te krijgen van een andere leraar. Zo leren we weer veel van elkaar.”

Selectieleden
De Boo-sabums Natasja en Sebastiaan denken dat de opzet in essentie goed is. “Een recente ontwikkeling is bijvoorbeeld dat selectieleden nu ook trainingen geven via de Facebook pagina van I.T.F. Nederland. Selectieleden vormen voor een groot deel van onze eigen leden een groot voorbeeld. Hun trainingen spreken hen daarom extra aan.”

De beide Boo-sabums van Namu Kwan hebben ook een idee om nog meer kijkers te krijgen en dat is om de online trainingen via meerdere kanalen te streamen, dus naast Facebook bijvoorbeeld ook Instragram. “Veel van onze leden tussen de 12 en 18 jaar gebruiken geen Facebook maar wel Instagram. Een Instagram livestream zou voor hen de drempel om deel te nemen daarom wat kleiner kunnen maken.”

Taekwon-Do familie
Voor de Utrechtenaren zijn de aankondigingen die de deelnemende scholen zelf steeds maken heel goed.
“Alleen is het wel een idee dat alle leraren van I.T.F. Nederland hun eigen leerlingen ervoor warm maken. Wij doen het ook via onze eigen whatsapp groepen.
Waarschijnlijk doen ze zelf ook al veel voor hun eigen clubleden, maar zo'n extra training is toch ook altijd leuk en leerzaam voor een ieder. Tenslotte zijn we een Taekwon-Do familie

en dan is het toch super als iedereen gezellig meedoet. Juist dan krijgen we de saamhorigheid, wat we in deze tijd van "social distancing" zo erg missen.”

Sabum Stephen vindt dit een lastige kwestie. “Iedereen heeft te maken met de crisis. Er wordt heel veel georganiseerd.. mensen hebben te maken met verschillende omstandigheden binnen hun gezinnen/ familieleden.”

De initiator van deze training, Sabum Tim, denkt dat de opzet die er nu is goed is.”De vaste deelnemers helpen elkaar allemaal en er wordt ook actief gekeken of andere scholen mee kunnen doen, zodat we elke dag een les hebben. Ook delen scholen de trainingen die zelf geen lesgeven, dus ik ben erg tevreden over hoe het nu gaat.”

Niet in levende lijve

Door onder andere deze online lessen aan te bieden hopen Boo-sabum Maartje en Boo-sabum Jorg dat de leerlingen toch nog een beetje in het ‘normale’ trainingsritme zitten.

“Verder hebben wij iedere week verschillende online activiteiten voor de leden van Difesa Sports. Denk aan: De online lessen, virtueel feedback op de tuls & matsogi’s, knutselwedstrijden en woordzoekers om de theorie te oefenen.
Toch missen wij onze leden ontzettend…”

Jitsi
De Houtenaren vinden het erg jammer dat ze geen 'echte' trainingen kunnen aanbieden.”In een situatie als deze is het enige wat je kan doen er het beste van maken en daar het positieve van inzien. We bieden nu ook twee keer per week een live training aan via Jitsi (een variant van Zoom). Doordat de leerlingen hun camera kunnen aanzetten terwijl ze meedoen zorgt dit voor wat meer interactie. Daarnaast maken we elke week een trainingsvideo gericht op onze jeugdleden tot 12 jaar. Op deze manier proberen we de leerlingen gemotiveerd te houden en het contact en de band met onze leden te onderhouden.”

Zoom
“Er is altijd wel wat te vinden”, zegt Sabum Randy. “De dojang verven, schoonmaken, je tuls bijhouden, boeken lezen en Boo-sabum Fleur is erg druk met haar huiswerk voor school. En we hebben onze lessen via Zoom.
Maar zoals iedere leraar, mis je wel enorm het "echte" contact met de leerlingen en collega's en dat kan je soms best even raken.
Dit is echt een tijd om te leren inzien wat we allemaal eigenlijk hebben/hadden. En ik denk dat zodra alles weer "normaal" kan beginnen, we NOG meer zullen waarderen wat we hebben.”

Ook Sabum Stephen geeft online trainingen. ”Voor mijn leerlingen en voor instructeurs die vanuit het buitenland interesse hebben in de Dragon Warrior Tour. We geven internationale online sparring seminars die worden goed bezocht!”

Naast de live trainingen van I.T.F. Nederland geeft Sportschool Tim Kool ook lessen via het platform Zoom. “Afgelopen week zijn we ook weer begonnen met buitentrainingen te geven voor zover dat mogelijk is.”

Thanks voor de training
Sabum!

@thedragon_tapilatu

@itfnederland

Tot slot
“Zijn er nog scholen die het leuk zouden vinden om een keer een online les te verzorgen?”, vragen Boo-Sabum Maartje en Boo-sabum Jorg. “Zo helpen we elkaar!
Lijkt dit jou of jouw school wat? Stuur dan een berichtje naar Maartje op Facebook.
Hopelijk hebben wij weer wat meer mensen geïnspireerd om mee te doen met de online trainingen. Tot snel in levende lijve.”

“Wij hebben het als club die volledig wordt gerund door vrijwilligers natuurlijk nog relatief goed, aldus Boo-sabum Natasja en Boo-sabum Sebastiaan. “Het was voor ons makkelijk om tijdelijk geen contributie meer te innen nu we ook geen zaalhuur meer hoeven te betalen. Voor sommige clubs is dit niet mogelijk omdat ze afhankelijk zijn voor hun inkomen van hun school, of een permanente locatie huren. We hopen vooral voor hen dat er snel weer wat meer mogelijk wordt, al bieden onlangs ingevoerde versoepelingen voor de jeugd natuurlijk meer perspectief.”

Sabum Randy en Boo-sabum Fleur willen iedereen veel liefde, sterkte en kracht toewensen in deze vervelende tijd. “Leef vooral nu, volgens de mooie 5 tenets van Generaal Choi en dan komen we er allen samen sterker uit!”

Sabum Stephen: “Ik hoop dat iedereen gezond en veilig is in deze dagen!”

“Het is een moeilijk tijd voor iedereen. Ik krijg energie van de mensen die in deze tijd voor elkaar klaar staan”, is het slotwoord van Sabum Tim.

Naast deze helden die hun verhaal hebben gedaan, zijn er nog meer helden. Zoals eerder al is aangehaald het deel van de Nederlandse selectie van I.T.F. Nederland, die op dit platform ook online lessen verzorgt. En bovendien zijn er nog vele andere helden, die wij niet hebben genoemd, maar die ook op dit platform en buiten dit platform online Taekwon-Do lessen geven.

De commissie PR/Communicatie van I.T.F. Nederland dankt haar helden voor dit interview en hoopt dat iedereen gezondheid is en blijft en dat de crisis snel achter ons komt te liggen.

Sabum Bernd Raue
Commissie PR/Communicatie