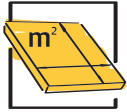




KARATE



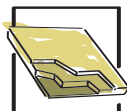
Grootte trainingsoppervlakte

Om karate te beoefenen volstaat meestal een trainingsoppervlakte van 300m². Uiteraard varieert de benodigde oppervlakte afhankelijk van het aantal leden op de training, waardoor er meer ruimte nodig zal zijn en er eventueel dient opgesplitst te worden in verschillende trainingsgroepen.



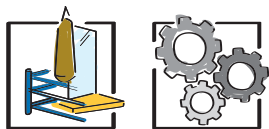
Matten

Karate kan recreatief uitgeoefend worden op een standaard sportvloer; een parketvloer is bijvoorbeeld perfect. De vloer moet in elk geval goed gereinigd zijn aangezien karate op blote voeten beoefend wordt. Karate trainingen kunnen eveneens ook doorgaan op matten; competities vinden altijd plaats op matten. Indien de trainingen op matten worden ingericht, worden puzzelmatten verkozen, of judomatten die in een kader zijn aangelegd zodat ze niet uit elkaar schuiven.



Ondergrond

Een verende ondergrond wordt aangeraden maar is niet per se essentieel; ook hier dient er goed afgetoetst te worden met de club in kwestie.



Extra materiaal en specifieke systemen

De belangrijkste om bijkomend te voorzien is een **spiegelwand**; zo kunnen de sporters zichzelf en anderen van feedback voorzien. Er wordt niet vaak met extra materiaal gewerkt; tijdens de trainingen zelf wordt er minder gefocust op krachtopbouw en indien het toch aan bod komt, wordt er met eigen lichaamsgewicht gewerkt. Wat daarentegen wel vaak gebruikt wordt, zijn draagbare **pads** en **breekplankjes**. Ook enkele **reservestukken** van de bescherming die gedragen wordt indien er in de club naar competitie wordt toegewerkt zijn handig; de sporter voorziet die bescherming normaal gezien zelf maar wat extra exemplaren kan bij de hand hebben wordt aangeraden. De aanwezigheid van opbergruimte om het losse materiaal in op te bergen is een meerwaarde.



Breekplankjes met foam



Losse pads



Verskil tussen recreatie en competitie

Het verschil tussen de focus op recreatieve of competitieve beoefening draait voornamelijk om of de aanwezigheid van matten een vereiste is; voor het beoefenen van recreatief karate, hetgeen de focus is van de meeste clubs, kan men perfect aan de slag in een standaard sporthal zonder matten. Wedstrijden gaan daarentegen uitsluitend door op matten, waardoor er bij de voorbereiding op een wedstrijd uiteraard zoveel mogelijk conform de wedstrijdcondities getraind dient te worden; voor een club met competitieve ambities is het voorzien van matten dus wel nodig.

Voor een wedstrijdconforme karatezaal dient er aan volgende vereisten te worden voldaan; één wedstrijdoppervlakte moet minstens 100m² beslaan (één tatami van 10m op 10m) en voor de meeste competities moeten er minimum 4 tatami's worden voorzien, er moeten tafels aanwezig zijn voor de scheidsrechter en het publiek moet het competitiegebeuren afgeschermd kunnen volgen. Aan die vereisten kan er door de meeste standaard sporthallen niet voldaan worden; er zijn dan ook slechts enkele plaatsen in Vlaanderen waar er karatewedstrijden worden georganiseerd. Indien je als gemeente de accommodatie beschikbaar hebt om een wedstrijd in te richten, dan kan je overigens bij de Vlaamse Karate Federatie terecht voor het uitlenen van matten.

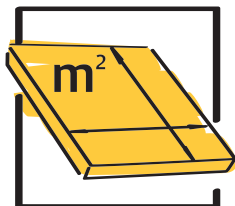


Aanbevelingen of tips

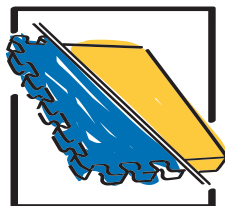
- Tip 1.** Indien de karatelessen doorgaan in een grotere sporthal, tracht de trainingen dan te laten doorgaan in een zaal waarin er weinig omgevingsgeluid doorkomt (denk daarbij aan het geluid van sportlessen die in een naastgelegen zaal doorgaan). Op die manier kunnen de sporters gefocust aan het werk blijven.
- Tip 2.** Zorg overigens dat de zaal voldoende verlucht kan worden.



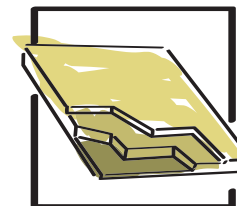
Karate



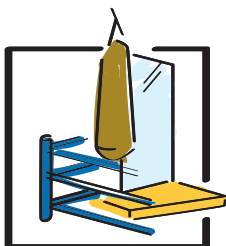
300 m² - 600 m²



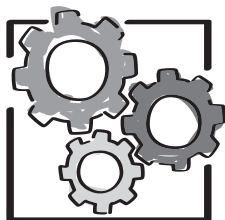
Geen matten, of puzzel- of judomatten



Verende of niet-verende vloer



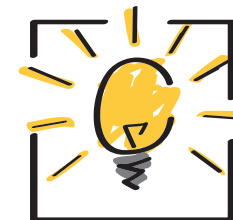
Spiegelwand, pads, breekplankjes, ...



Geen specifieke systemen



Nood aan matten en beschermingsmateriaal



Besteed aandacht aan verlichting en het weren van omgevingsgeluid