



***gymfed***  
rope skipping

*we are*  
***gym***

**Trainer C Rope Skipping: Stage info  
2025**

## INHOUDSOPGAVE

|       |                                                           |   |
|-------|-----------------------------------------------------------|---|
| 1     | DOEL VAN DE STAGE .....                                   | 2 |
| 2     | INHOUD VAN DE STAGE .....                                 | 2 |
| 3     | STAGEPLAATS.....                                          | 2 |
| 4     | STAGEMENTOR .....                                         | 3 |
| 5     | COACHPROFIEL .....                                        | 3 |
| 6     | OBSERVATIESTAGE.....                                      | 4 |
| 6.1   | VOORWAARDEN .....                                         | 4 |
| 6.2   | REFLECTIESCHRIFTJE INITIATOR.....                         | 4 |
| 7     | DOESTAGE.....                                             | 5 |
| 7.1   | VOORWAARDEN DOESTAGE .....                                | 5 |
| 7.2   | WEDSTRIJDVERSLAG .....                                    | 6 |
| 7.3   | REFLECTIESCHRIFTJE INITIATOR.....                         | 6 |
| 7.3.1 | ANDEREN REFLECTEREN OVER JOU ALS TRAINER .....            | 6 |
| 7.3.2 | REFLECTEREN OVER JEZELF ALS TRAINER (DOESTAGE) .....      | 6 |
| 7.3.3 | REFLECTEREN OVER JEZELF ALS TRAINER - EINDREFLECTIE ..... | 6 |
| 8     | STAGEPORTFOLIO .....                                      | 7 |
| 8.1   | TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIEREN .....                  | 7 |
| 8.2   | EIGEN REFLECTIES OBSERVATIE- EN DOESTAGE .....            | 7 |
| 8.3   | REFLECTIES STAGEMENTOR DOESTAGE .....                     | 8 |
| 8.4   | EINDEVALUATIE DOOR STAGEMENTOR.....                       | 8 |
| 9     | TERUGKOMMOMENT: FEEDBACK EN REFLECTIE STAGE .....         | 8 |
| 9.1   | DOEL.....                                                 | 8 |
| 9.2   | WAT MEEBRENGEN?.....                                      | 8 |
| 10    | DEADLINE STAGE.....                                       | 9 |

## 1 DOEL VAN DE STAGE

---

- Het belangrijkste doel van de stage is een koppeling maken van de theorie en praktijksessies uit de cursus naar een reële situatie in clubverband.
- Aanvullend aan de didactisch oefeningen uit module 3, leert de cursist **kritisch een lessituatie van anderen te beoordelen (via observatie) en van zichzelf (via reflectie)**.
- Daarnaast geeft een stage de cursist de mogelijkheid om **zelf ervaring op te doen in het lesgeven in reële situaties, onder het toezicht van een stagementor**. De cursist kan tijdens de stage-uren inhoudelijke en organisatorisch elementen uitproberen en beoordelen.
- Tenslotte leert de cursist om **schriftelijke voorbereidingen** (met pen en papier of op computer) te maken, wat voor het examen, hun verdere trainersloopbaan en latere opleidingen een belangrijke rol zal spelen.

## 2 INHOUD VAN DE STAGE

---

De stage bestaat uit twee delen:

- **Observatiestage – minstens 2 lessen** (van min. 1u30), **waarvan 1 verplicht in een andere club**. Onderdeel van de stage waarbij de cursist gericht en kritisch een andere lesgever tijdens didactische handelingen observeert.
- **Doestage – minstens 5 lessen** (van telkens min. 1u30) en **wedstrijdbegeleiding**: Onderdeel van de stage waarbij de cursist zelfstandig training geeft en de begeleiding van een les of training op zich neemt, dit vooral bij een competitiegroep, alsook een deel bij een recreatieve groep. Het begeleiden van een wedstrijd hoort hier ook bij.

Het is verplicht dat eerst de observatiestage wordt afgewerkt alvorens aan de doestage te starten.

Het naslagwerk van de stage bestaat uit een volledig **stageportfolio**.

Alle noodzakelijke documenten voor het stageportfolio zijn raad te plegen via VTS-connect.

## 3 STAGEPLAATS

---

De stage vindt bij voorkeur plaats in een **vreemde club**, maar kan ook in de eigen club gedaan worden (behalve de verplichte observatie). In contact met andere trainers en andere skippers leert een cursist meer dan wanneer men in één vertrouwde club blijft.

## 4 STAGEMENTOR

---

De stagementor is in het bezit van

- het diploma Instructeur Rope skipping
- OF
- het diploma Bachelor of Master in de Lichamelijke Opvoeding met een diploma Initiator Rope skipping, dit minstens 3 jaar, én geeft actief training aan competitie Rope Skipping.

Indien bovenstaande niet te vinden in de buurt kan volgende ook mits goedkeuring van docent:

- Trainer met min. 5 jaar ervaring in competitie Rope Skipping. Bij voorkeur nog altijd actief of max. 3 jaar inactief. Deze persoon dien je door te geven aan je docent voor goedkeuring.

De cursist legt zijn stage af onder het toezicht van één stagementor. Dit dient dus elke les dezelfde te zijn. Er is voor de stagementor geen extra vergoeding voorzien.

Taken van de stagementor:

- geeft de cursist de nodige informatie ter voorbereiding van de les
- bekijkt de trainingsvoorbereiding op voorhand
- observeert de stagelessen
- neemt na elke stageles de tijd voor een nabespreking (sterkten – zwaktes – tips) op inhoudelijk, organisatorisch en didactisch vlak.
- Geeft constructieve feedback aan de cursist zodat hij/zij kan groeien in zijn rol als trainer
- begeleidt de cursist in het volledige leerproces tijdens de stage.
- noteert voor elke stageles zijn observaties in het reflectieschriftje Initiator
- vult op het einde van de stage één eindevaluatieformulier in.
- bespreekt het eindevaluatieformulier met de cursist.

Tip aan de cursist: Bezorg deze info (voorwaarden en taken) aan jouw potentiële stagementor zodat hij/zij concreet de rol van stagementor kent alvorens hij/zij toezigt om jouw stagementor te zijn.

## 5 COACHPROFIEL

---

Bepaal je coachprofiel aan de hand van volgende tool:

<https://www.sport.vlaanderen/vlaamse-trainersschool/reflecteren-als-trainer/jouw-coachprofiel/>

- Reflecteer over de resultaten aan de hand van volgende richtvragen:
  - Wat herken je van jezelf?
  - Wat kan je verbeteren en hoe wil je dit concreet verbeteren?
  - Welke praktische doelen stel je voor jezelf? Gebruik hiervoor de info bij je resultaten.

Omvang: 1 à 2 A4-pagina's

## 6 OBSERVATIESTAGE

---

### 6.1 VOORWAARDEN

---

De omstandigheden van de les die wordt geobserveerd, voldoen aan volgende punten:

- **Minimum 2 lessen observeren** van minimum 1u30. De doestage wordt bij 1 van de groepen gedaan waarbij geobserveerd werd.
- Niveau: competitieve skippers in het C- en/of I-niveau.
- Grootte groep: minimum 8 skippers
- Tijdens de observatiestage is de cursist geen actief lesgever. Hij **observeert** aan de hand van het reflectieschriftje.
- Na de observatie moet er gelegenheid zijn tot vraagstelling aan en duiding door de geobserveerde lesgever.

### 6.2 REFLECTIESCHRIFTJE

---

**Reflecteren over andere trainers:** Tijdens de **kijkstage** vult de cursist een reflectiefiche in over de trainer die hij/zij observeert ("Reflectiefiche om over een andere trainer te reflecteren") en bespreekt deze observatie na afloop van de les met de betrokken trainer. Dit kan digitaal of op papier (nadat de cursist dit onderdeel geprint heeft).

## 7 DOESTAGE

---

### 7.1 VOORWAARDEN DOESTAGE

---

De cursist mag de **doestage pas aanvangen nadat de observatiestage werd afgerond**.

De omstandigheden van de lessen die worden gegeven, voldoen aan volgende zaken:

- De omvang van de **doestage** is **minimum 5 lessen** van minimum 1u30. De doestage wordt bij de groepen gedaan waarbij geobserveerd werd. Je moet 3 a 4 lessen doen bij competitieve skippers en 1 a 2 lessen bij een recreatieve groep.
- Volgende onderdelen komen minstens aan bod:
  - Single rope
  - Two people one
  - Chinese wheel
  - Box
  - Cross
  - Long rope
  - Single dutch
  - Double dutch
  - Speed & dubbels
- Niveau competitieve skippers: C- en/of I-niveau.
- Grootte groep: minimum 8 skippers
- De cursist **geeft actief les** aan een groep skippers. Het lesgeven staat volledig in teken van de didactisch-, methodisch- en sporttechnische kennis en vaardigheden die de cursist dient te verwerven tijdens de Initiatoropleiding Rope skipping.
- De cursist reflecteert na elke les over zijn zichzelf als trainer aan de hand van het reflectieschriftje Initiator.
- De **stagementor** moet **aanwezig** zijn tijdens de doestage, maar mag niet actief lesgeven. Hij **observeert**.
- Na de les moet er gelegenheid zijn voor een nabespreking met de stagementor.

## 7.2 WEDSTRIJDVERSLAG

Trainer C is gericht op het begeleiden van wedstrijdskippers. Een belangrijk onderdeel hiervan is het klaarstomen van skippers voor een wedstrijd en het begeleiden ervan tijdens de wedstrijd, alsook een evaluatie erna.

Maak een verslag van een wedstrijd die je als trainer **begeleid hebt** op basis van onderstaande vragen.

- *Hoe bereidt je als trainer de skippers voor? Wat zeg je/ doe je als trainer tijdens de opwarming/voor de start/na een tegenslag...?*
- *Hoeveel skippers nemen er deel? Hoe oud? Welk niveau? Geslacht? Hoe gedragen ze zich? Welke verwachtingen hebben de skippers? Welke sfeer heerst er? Is er een (groeps)ritueel?...*
- *Wat gebeurt er nog na de wedstrijd met betrekking tot de trainer en skippers?*
- *Wat neem ik mee naar volgende wedstrijden? Wat zou ik anders doen? Extra bedenkingen?...*

Indien je zelf geen wedstrijdbegeleiding meer kan doen tussen de cursus en het examen, is het toegestaan om een wedstrijd mee te volgen met een andere trainer. Je observeert en bevraagt de trainer dan over bovenstaande vragen en maakt hierover een reflectie.

Is ook dit niet haalbaar binnen de timing, dan breng je de docent hiervan op de hoogte. Samen worden er nieuwe afspraken gemaakt voor het indienen van dit verslag. De rest van je stage, portfolio en examen kan je wel al afwerken. De resultaten van de cursus ontvang je pas zodra alles volledig afgerond is.

## 7.3 REFLECTIESCHRIFTJE INITIATOR

### 7.3.1 ANDEREN REFLECTEREN OVER JOU ALS TRAINER

Tijdens elke les van de **doestage** vult de **stagementor** bij voorkeur één reflectiefiche in 'van een ander over mij' ("Reflectiefiche voor een ander over mij"). Dit kan digitaal of op papier (nadat de cursist dit onderdeel geprint heeft). Na elke les wordt deze reflectie besproken door de stagementor met de cursist. De stagementor kan hier constructieve feedback meegeven aan de cursist in voorbereiding van de komende stagelessen en de verdere trainerscarrière van de cursist.

### 7.3.2 REFLECTEREN OVER JEZELF ALS TRAINER (DOESTAGE)

Na afloop van elke les van de **doestage** vult de **cursist zelf** een reflectiefiche als trainer in ("Globale reflectiefiche", "Inzoomen op de bouwsteen ..."). Dit kan digitaal of op papier (nadat de cursist dit onderdeel geprint heeft).

### 7.3.3 REFLECTEREN OVER JEZELF ALS TRAINER - EINDREFLECTIE

Je bent aan het **einde** gekomen van jouw **stage**. **Reflecteer** over hoe je deze stageperiode ervaren hebt en welke groei je (mogelijks) hebt doorgemaakt. Je kan hiervoor de STARR methode gebruiken die omschreven staat in het reflectieschriftje.

Omvang: 1 pagina

Enkele richtvragen ter inspiratie:

- Hoe was mijn contact met de skippers? Hoe bouwde ik een vertrouwensband op?
- Op welke vlakken ben ik het meeste gegroeid als trainer?
- Waar wil ik verder aan werken als trainer?
- Wat neem ik zeker mee uit dit stagetraject naar mijn toekomstige rol als trainer?
- ...

## 8 STAGEPORTFOLIO

---

Het stageportfolio is het eindverslag van de stage en omvat volgende onderdelen:

1. **Trainingsvoorbereidingen** per gegeven training
2. **Coachprofiel** bepalen en verslag
3. **Wedstrijdverslag**
4. **Eigen reflecties** van kijkstage en elke gegeven training uit de doestage
5. **Feedback** van **stagementor** over de gegeven trainingen uit de doestage
6. **Eindreflectie**
7. **Eindevaluatie** door stagementor

### 8.1 TRAININGSVOORBEREIDINGSFORMULIEREN

---

Per gegeven training maakt de cursist een trainingsvoorbereiding op een gestandaardiseerd trainingsvoorbereidingsformulier:

- Doelstellingen formuleren
- Inhoud formuleren: opwarming – kern – cooling-down
- Tijdsindeling
- Organisatievormen

Het sjabloon 'Trainingsvoorbereidingsformulier' kan via VTS-connect worden gedownload.

### 8.2 EIGEN REFLECTIES OBSERVATIE- EN DOESTAGE

---

Voor de kijkstage en elke gegeven les/training van de doestage wordt een reflectie opgemaakt, bij voorkeur aan de hand van het reflectieschriftje. In het portfolio kunnen kopieën van de betreffende pagina's uit het reflectieschriftje toegevoegd worden of de reflecties kunnen zelf getypt zijn.

### 8.3 FEEDBACK STAGEMENTOR DOESTAGE

---

De stagementor observeert elke gegeven les/training en noteert de observaties, bij voorkeur aan de hand van het reflectieschriftje. In het portfolio kunnen kopieën van de betreffende pagina's uit het reflectieschriftje toegevoegd worden of de reflecties kunnen zelf geschreven of getypt zijn.

### 8.4 EINDEVALUATIE DOOR STAGEMENTOR

---

**De stagementor ontvangt bij aanvang van de eerste stageles van de cursist het evaluatiedocument.**

Het document 'Eindevaluatie door stagementor' kan via VTS-connect worden gedownload.

De stagementor dient elke les die de cursist geeft in functie van zijn stage te observeren, notities te maken in het reflectieschriftje (zie eerder) en constructieve feedback te formuleren. Nadat alle stagelessen gegeven zijn vult de stagementor de eindevaluatie in, formuleert hij constructieve feedback voor de cursist en komt hij tot een eindscore (A, B, C of D). Het is aangeraden dat de stagementor dit document overloopt en bespreekt met de cursist nadat hij/zij de stage afgerond heeft.

## 9 TERUGKOMMOMENT: FEEDBACK EN REFLECTIE STAGE

---

### 9.1 DOEL

---

Na afloop van de stage (of net voor het einde van de stage) en voor aanvang van het praktijkexamen staat een terugkommoment voor **feedback en reflectie van de stage** op het programma. Dit vak heeft tot doel om samen met medecursisten en docent te **reflecteren over je eigen stage en die van andere cursisten**. Op basis van verschillende werkvormen worden in een constructieve leeromgeving stage-ervaringen gedeeld zodat iedereen van elkaar kan leren en elkaar kan versterken in hun rol als trainer. Op die manier staat elke cursist sterker in zijn schoenen ter voorbereiding van het (praktijk)examen en zijn verdere loopbaan als trainer.

### 9.2 WAT MEEBRENGEN?

---

Je eigen stageportfolio. Dit kan meegebracht worden op papier, tablet of computer.

## 10 DEADLINE STAGE

---

De stage dient afgewerkt te zijn voor het praktisch examen. De definitieve versie van het portfolio wordt **ten laatste één dag voor het examen van Module 2/3** ingediend via VTS-connect.

Het stageportfolio omvat volgende onderdelen:

1. **Trainingsvoorbereidingen** per gegeven training
2. **Coachprofiel** bepalen en verslag
3. **Wedstrijdverslag**
4. **Eigen reflecties** van kijkstage en elke gegeven training uit de doestage
5. **Reflecties** van **stagementor** over elke gegeven training uit de doestage
6. **Eindreflectie**
7. **Eindevaluatie** door stagementor

Cursisten waarvan het portfolio niet tijdig ontvangen werd, mogen **niet** deelnemen aan het praktijkexamen van Module 3 en kunnen **niet** slagen voor Module 4 (stage) in eerste zit. *Met uitzondering van het wedstrijdverslag, indien gecommuniceerd met de docent.*