



TAEKWONDO LIFE ACADEMY

Skovsangervej 43
8382 Hinnerup



Indbydelse til instruktørkursus lørdag den 4. oktober 2014 i samarbejde med DTaF.

Kursus: Opbygning og planlægning af den optimale træning

Taekwondo Life Academy indbyder til uddannelsesdag i Silkeborg Taekwondo Klub - Silkeborg Sportscenter - Århusvej 45 - 8600 Silkeborg - Parkering lige ved døren uden p-skive.

På kurset arbejder vi med disponeringen af en 1,5 times trænings-session, så eleverne får så meget ud af træningen som muligt - og så vi som trænere får en så let og god trænings-session som muligt.

Målgruppen for kurset er både erfarne, nye trænere og hjælpetrænere, der vil optimere og målrette deres trænings-sessioner til gavn for både eleverne og sig selv som træner.

Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

Kursusgebyr: kr. 450,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 22. september 2014** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

Tidsplan:

08.30 – 09.00 morgenmad
09.00– 12.00 undervisning
12.00 – 12.45 frokost og pause
12.45 – 13.00 omklædning
13.00 – 15.30 træning i do-jang
15.30 – 16.00 opsamling og evaluering

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Målgruppe: Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

Kursusinstruktør: Lars Egsvang og Momme Knutzen

Tlf. +45 8698 8992 - CVR - 34556423- www.taekwondolifeacademy.dk - Konto: Nordea: 1911-897875420

Emnerne for dagen er blandt andet:

- Hvad får vi egentlig ud af at planlægge træningen godt før start?
- Kan eleverne mærke om vi er velforberedte eller ej?
- Hvad giver det os at blive bevidste om, hvordan vi disponerer en træning ud fra tid, program og elever?
- Hvordan er den optimale sammensætningen af en trænings-session?
- Hvor meget tid skal der sættes af til at hilse på flaget og hinanden, opvarmning, stræk, spark og slag, Hosinsul, Poomsae osv.?
- Hvor meget kan vi nå på en træning?
- Hvad opnår vi ved at have planlagt vores fokusområder i aftenens træning før vi starter selve træningen?
- Hvad giver det eleverne at de kender programmet for træningen før der startes op?
- Hvad er vores egne stærke sider – og udviklingsområder som træner lige nu ud fra sammensætningen af en træning?
- Hvordan sikrer vi at programmet for træningen følges efter tidsplan og fokusområder?

Dagen er sammensat, så formiddagen er dialogbaseret undervisning med fokus på at lære om opbygningen af den optimale trænings-session.

Om eftermiddagen afprøver vi teorierne i Do-jang, hvor vi sammen har planlagt en effektiv og spændende træning for alle.

Efter træningen er der opsamling på træningen, feedback og opsamling på selve dagen.