



INDBYDELSE TIL POOMSAETRÆNERKURSUS LØRDAG, DEN 15. MARTS 2014

Konkurrence teknik har gennemgået en rivende udvikling de sidste mange år. Nu er reglerne dog ved at stabilisere sig lidt. Flere og flere lande satser voldsomt på teknik, og det kan ses i den tekniske udvikling. Hvis Danmark fortsat skal være med i tekniktoppen, så må vi ligeledes intensivere. Og der skal startes ude i klubberne, og hvorfor ikke give klubbernes medlemmer en mulighed for at være med på denne udvikling.

MÅLGRUPPE: Tekniktrænere, instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 4.kup

STED: Realskolens Idrætshal, Adelgade 129, 8660 Skanderborg.

UNDERVISER: Mark Lee Larsen, 6.dan, Skanderborg Moo Sa

TID/PROGRAM: **LØRDAG, DEN 15. MARTS 2014:**
10.00 Ankomst, velkomst og kaffe
10.30-12.30 Kursus del 1 (i dobog)
12.30-13.00 Frokostpause
13.00-13.45 Teori
14.00-15.45 Kursus del 2
15.45-16.00 Spørgsmål, evaluering og afslutning

PRIS: Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv.
Betaling klubvis til CV's konto: Reg.nr. 2640 kontonr.: 7553 983 775.

OVERNATNING: Overnatning kan ske i Skanderborg Taekwondo Klub, Regnbuevænget 5, Skb. fra fredag til lørdag.

TILMELDING: **SENEST DEN 6. MARTS 2014** - klubvis til Torben på tsh@moosa.dk
Oplys: klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.

INDHOLD/ARR.: Se nedenfor. Kurset arrangeres af Choi's Venner med støtte fra Dansk Taekwondo Forbund.

MEDBRING: Dobog/bælte, træningsdragt, sko, Tkd. pas, skrivegrej.

YDERLIGERE INFO: Torben Hansen, tlf. 21730333, Mail: tsh@moosa.dk

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn i Skanderborg.

Med venlig hilsen

Torben Hansen

KURSUSINDHOLD:

- WTF teknikker og stil (kort gennemgang af WTF stil og de nyeste tiltag fra VM 2013)
- Dommerreglement (basal regelkendning - det er ikke et dommerkursus)
- Træningsmetoder (teori og praksis)
 - Konditionstræning - hvilke konditions-mæssige kvaliteter er vigtige for teknik og hvorledes kan vi træne dem?
 - Styrketræning - hvilke styrkemæssige kvaliteter er vigtige for teknik og hvorledes kan vi træne dem?
 - Smidighedstræning - Smidighedstræning er velkendt for alle TKD udøvere, men kan vi optimere metoderne?
 - Tekniktræning - hvorledes træner man sine hånd- og benteknikker samt stande mest optimalt?
- Sportspsykologi (hvad betyder det mentale for præstationen, og hvorledes kan vi træne det?)
- Coaching - (hvad bygger begrebet over og hvorledes kan vi motivere udøverne (og os selv) via coaching)
- Undervisningen vil primært være af praktisk karakter, hvor teori og praksis forenes med et smil på læben og (lidt) sved på panden.