

Program školení trenérů 3. třídy a doškolení trenérů 2.třídy karate JKA

Termín konání: 21. - 23. 9. 2018

Místo: prostory Gymnázia Český Krumlov, Chvalšinská 112

Časový harmonogram:

	Školení 3. třídy	Doškolení 2. třídy
21.9.2018 – 17.00 – 17.30	Sraz účastníků v učebně 46 – Gymnázium Č.K.	
18.00 – 20.00	Zdravověda – Bc. Andrea Fenclová	
22.9.2018 – 8.00 – 10.30	Sport. trénink – Ing. Fencel	Test – Mgr. Kneifl
11.00 – 13.00	Vedení tréninku – teorie – Mgr. Kneifl	
15.00 – 18.00	Vedení tréninku – praxe – Mgr. Kneifl, Mgr. Patík (kihon, kata)	
19.00 – 20.00	Legislativní aspekty tréninkového procesu – Mgr. Patík, Mgr. Kneifl	
23.9.2018 – 8.00 – 10.00	Vedení tréninku – praxe – Mgr. Kneifl (formy kumite)	

23.9.2018 – 10.00 – 11.00	Ukončení školení, hodnocení, závěr – Mgr. Kneifl	
---------------------------	--	--

Samostatná příprava před školením:

Školení trenérů 3. třídy	Doškolení trenérů 2. třídy
Standardizace kata Heian 1 – 5, Tekki 1	Standardizace kata BD, KD, Jion, Empi
Formy kumite – gohon, kaeshi ippon, kihon ippon	Formy kumite – jiyu ippon, jiyu
Techniky kihon – sólo techniky rukou, nohou, základním postoje (zenkucu, kokucu, kiba dači)	Kombinace technik rukou, kombinace technik rukou a nohou, postoje (kosa, neko aši, sočin, fudo dači)
	Doplňky – dle zaslaných podkladů

Výstupem školení bude samostatné vedení části tréninkové jednotky dle zadaných instrukcí. U doškolení 2. třídy pak vyhodnocený test a vyhodnocené výstupy adeptů.

V časovém harmonogramu může dojít k drobným posunům nebo změnám, nebude to nicméně znamenat změny zásadní.

V. Českém Krumlově 21.8.2018

Mgr. Roman Kneifl