

Fort- und Weiterbildung für TrainerInnen 2019,

TraineranwärterInnen, Dan- + Kyu-Prüfungskandidatinnen und –
kandidaten sowie für WettkämpferInnen (ab Blaugürtel bzw. ab 12
Jahren)

Jeweils am Samstag von 13:30 – ca.16:30 Uhr

26. Januar, 23. Februar, 30. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni
31. August, 28. September, 26. Oktober, 30. November,
21. Dezember (**Trainingszeit am 21.12.19: 15.00 – ca. 18.00**)



Kursprogramm:

Das Kursprogramm richtet sich einerseits nach dem Stand des jährlichen Trainingsaufbaus und andererseits nach den Prüfungsanforderungen.

Es kann von den TeilnehmerInnen durch Einbringung von Wünschen und Anregungen, welche bei der Anmeldung bekanntzugeben sind, mitgestaltet werden.

Zusätzlich werden methodisch-didaktische Ideen für die erfolgreiche Trainingsgestaltung aufgezeigt.

Erfahrungsgemäss ergibt sich dadurch jeweils einen Anteil von ca. einer Stunde pro Hauptthema:

- 13:30 – ca. 14:30 Kihon (Abläufe, Technik, Kraft, Schnelligkeit, Ausdruck)
- 14:30 – ca. 15:30 Kumite (Zanchin, Taktik, Timing, Technik, Schnelligkeit, Präzision, Distanz, Kime)
- 15:30 – ca. 16:30 Kata (Abläufe, Technik, Kraft, Rhythmus, Chakugan, Bunkai)

Kosten: ZKKV Schüler, Studenten Fr. 30.-/Kadertraining
ZKKV Mitglieder, Fr. 40.-/Kadertraining
alle anderen Fr. 50.-/Kadertraining

Kursleiter: Erich Marti, 7. Dan
NKES-Dipromtrainer, J+S Experte, Ehemaliger Nationaltrainer
Karatelehrer mit eidgenössischen Fachausweis
Autor von drei Karatelehrbüchern

Kursort: Shotokan Karateschule in Zürich
Schöntalstrasse 21, 8004 Zürich

Anmeldung: Jeweils eine Woche vor dem Trainingstag
info@swisskarate.ch

