

Shotokan Karateschule

Wettkampfsport · Qualifizierte TrainerInnen · Selbstverteidigung · Kinderkurse · Schwarzgürtel-Ausbildung · Privatunterricht · Ferien mit Karate · Clubaktivitäten
www.swisskarate.ch

Fort- und Weiterbildung für TrainerInnen 2021,

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

30. Januar, 27. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni
28. August, 25. September, 30. Oktober, 27. November,
18. Dezember (Trainingszeit am 18.12.21: 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



8004 Zürich · Schöntalstrasse 21 · Telefon 044 242 97 85 · E-Mail info@swisskarate.ch