Fort- und Weiterbildung für TrainerInnen 2024

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

27. Januar, 24. Februar, 23. März, 27. April, 25. Mai, 29. Juni
31. August, 28. September, 26. Oktober, 30. November,
14. Dezember (Trainingszeit am 16.12.23: 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