



SKR-Trainerausbildung, Staffel 5

Einladung zum Modul 1 - Technische und soziale Schwerpunkte

Thema:	Technische und soziale Schwerpunkte
Datum:	16.03.2024
Zeit:	09.00 – 16.30
Treffpunkt:	Dojo Shotokan Karate Klub Leuggern Mehrzweckhalle, Hardlestrasse, 5316 Leuggern
Praxis:	Mehrzweckhalle, Hardlestrasse, 5316 Leuggern
Theorie:	Restaurant Sonne, <u>Kommendeweg 2 · 5316 Leuggern</u>
Kursleitung:	Leiter: Tommaso Mini
Coaches:	Beni Isenegger
Mitbringen:	Schreibmaterial, Karate-Gi,
Inhalte:	Theorie, Praxis zu Modul 1- Technische und soziale Schwerpunkte Weitere Informationen: <u>Handout Modul 1 - SKR - Downloads (jka-karate.ch)</u>

Tagesablauf:	09.00 Uhr	Begrüssung Info Tagesablauf in der Sporthalle mit Info zum Tagesablauf
	09.15-12.30 Uhr	Praxisblock (im Gi)
	13.15-14.15 Uhr	Lunch – im Restaurant Sonne oder selber mitnehmen
	14.30-16.00 Uhr	Theorieblock
	16.00-16.30 Uhr	Feedback

Wir freuen uns auf eure aktive Teilnahme!

Das nächste Modul 2 findet am 15.06.2024 in Bern statt.

SKR - Trainerausbildung 16. März 2024 in Leuggern



SWISS KARATEDO RENMEI YUDANSHAKAI
Member of Japan Karate Association
瑞西空手道連盟有段者会

Modul 1: Technische und soziale Schwerpunkt

Zeit	Aufgabe	Sporthalle	Dojo
9.00 h	Begrüssung und Einteilung	Sporthalle	
09.15	Technik / Motorik Module 10 bis 20 T	Gruppe 1	
09.45	Psyche / Soziales 10 bis 20 P		Gruppe 2
	Erfahrungsaustausch		
10.00	Technik / Motorik Module 10 bis 20 T	Gruppe 2	
10.30	Psyche / Soziales 10 bis 20 P		Gruppe 1
	Erfahrungsaustausch		
11.15	Technik / Motorik Module 30 bis 33 T	Gruppe 1	
11.45	Psyche / Soziales 30 bis 33 P		Gruppe 2
	Erfahrungsaustausch		
12.00	Technik / Motorik Module 30 bis 33 T	Gruppe 2	
12.30	Psyche / Soziales 30 bis 33 P		Gruppe 1
	Erfahrungsaustausch		
13.15 h	Lunch im Restaurant Sonne Leuggern (Pasta + Salat)		
14.30	<u>Theorieblock:</u> - Technische und soziale Schwerpunkte - Inhalte und Ziele SKR Trainerausbildung - Trainingsaufbau-Schwerpunkt Technik-Motorik - Gesundheit Aspekten und soziales Verhalten im Training Feedback und Abschluss	Restaurant Sonne	
16.30			