

## Program školení trenérů 3. třídy Českého svazu karate JKA.

Termín konání: 20. - 22. 9. 2019

Místo: prostory Gymnázia Český Krumlov, Chvalšinská 112

Časový harmonogram:

	Školení 3. třídy
<b>20.9.2019</b> – 17.00 – 17.30	Sraz účastníků v učebně 46 – Gymnázium Č.K.
18.00 – 20.00	Zdravověda – Bc. Andrea Fenclová
<b>21.9.2019</b> – 8.00 – 10.00	Legislativní aspekty tréninkového procesu – Mgr. Kneifl
10.30 – 12.00	Vedení tréninku – teorie – Mgr. Kneifl
14.00 – 18.00	Vedení tréninku – praxe – Mgr. Kneifl, kata, formy kumite
18.00 – 19.00	Diskuse – rozbor praktické části
<b>22.9.2019</b> – 8.00 – 10.00	Sportovní trénink – teorie – Ing. Fencel
22.9.2019 – 10.00 – 11.00	Ukončení školení, hodnocení, závěr – Mgr. Kneifl

Samostatná příprava před školením:

<b>Školení trenérů 3. třídy</b>
Standardizace kata Heian 1 – 5, Tekki 1 – počítání kata
Formy kumite – gohon, kaeshi ippon, kihon ippon
Techniky kihon – sólo techniky rukou, nohou, základním postoje (zenkucu, kokucu, kiba dači)

Výstupem školení bude samostatné vedení části tréninkové jednotky dle zadaných instrukcí.

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

V. Českém Krumlově 27. 7. 2019

Mgr. Roman Kneifl