**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 |
| **20.9.2019** – 17.00 – 17.30 | Sraz účastníků v učebně 46 – Gymnázium Č.K. |
| 18.00 – 20.00 | Zdravověda – Bc. Andrea Fenclová |
| **21.9.2019** – 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 |
| **22.9.2019** – 8.00 – 10.00 | Sportovní trénink – teorie – Ing. Fencl |

|  |  |
| --- | --- |
| 22.9.2019 – 10.00 – 11.00 | Ukončení školení, hodnocení, závěr – Mgr. Kneifl |

Samostatná příprava před školením:

|  |
| --- |
| **Školení trenérů 3. třídy** |
| 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