

Trener 2-kurs i kickboxing arrangeres høsten 2009 og våren 2010 i Oslo.

TRENER 2-KURS I KICKBOXING

Kurset er godkjent av NKBF/NIF og har følgende innhold: Etikk, kosthold, treningslære (styrke, bevegelse, utholdenhet, spenst, hurtighet, koordinasjon, teknikk, taktikk, idrettspsykologi, mental trening, treningsplanlegging), treningsledelse, basic, barne- og ungdomsidrett, fullkontakt, semikontakt, lettkontakt, musical forms, gradering, basistrening.

MÅLGRUPPE: Trenere på regionalt og nasjonalt nivå. Trenere som ønsker å gjennomføre trenerstige til NKBF (fullført og bestått Trener 2-kurs kreves for opptak til Trener 3-kurs). Utøvere som ønsker å lære mer om trening.

TID & STED: **Del 1:** 17.10 kl 09.30 - 18.00 Toppidrettssenteret
18.10 kl. 10.00 - 18.00 Ullevål Stadion

PRIS: Kr 850,- pr. helg, inkl. lunsj

KURSLÆRERE: **Morten Bråten** (fagansvarlig Teknikk/motorikk, Toppidrettssenteret)
Per Ringsby (landslagssjef)
Ellen Dahl
Stein Eriksen

PÅMELDING: For å bli tatt opp på Trener 2-kurset kreves fullført og bestått Trener 1-kurs. Du bør også ha konkurrert og fungert som trener i minimum ett år. I særskilte tilfeller kan det gis disp.

Det er begrenset antall plasser. Søknad om opptak på kurset sendes snarest til utdanning@kickboxing.no.

Søknad skal inneholde:

- Personlige data (navn/adresse/mail/telefon/alder)
- Dato/år for bestått Trener 1-kurs
- Evt. annen idrettsutdanning
- Hvor mange år du har fungert som utøver og trener
- Hvilket belte du er gradert til
- Hvorvidt du har annen kampsporterfaring, evt. på hvilket nivå/hvor lenge.

