



POZVÁNKA na

Školení a doškolení trenérů IV. III. a II. třídy

- Datum konání:** 17.-18. 3. 2018 (školení trenérů III.a IV.třídy)
17.-18. 3. 2018 (doškolení trenérů III.třídy - nutné k prodloužení licence)
18. 3. 2018 (doškolení trenérů II.třídy – 4 kredity)
- Místo konání:** Sportovní hala TJ Jablonné nad Orlicí
- Adresa:** při ZŠ Jablonné nad Orlicí (ZŠ je zde pouze jedna)
- Lektoři:** PeaDr. Michal Hrubý, PhD., Mgr. Pavel Krátký,
MUDr. Petr Šrámek (pravidla), MUDr. Jaroslav Prokop (lékař RZ)
- Cena kurzu:** 900,- Kč (školení trenérů III. třídy), v případě úspěšného provedení zkoušek + 450,- Kč za licenci.
Účastníci doškolení trenérů III. třídy 450,- Kč za licenci.
Úspěšní účastníci a školení trenéři III. třídy obdrží certifikát s licenci.
- Podmínky účasti:** licence trenéra III. třídy: věk 18 let, minimálně 3. kyu.
licence trenéra IV. třídy: věk 18 let, minimálně 6. kyu.
výjimky konzultujte s Mgr. P. Krátkým
(tel.: 777 740 080 e-mail: karate@infotip.cz)
- Přihlášky:** pošlete emailem na adresu: karate@infotip.cz
- Ubytování :** Hotel Filipinum nebo Hotel Srdíčko (Telefon pro rezervace +420 222 539 539 www.filipinum.hotel.cz)
Ubytovna Rybárna (Tel.: +420 730 931 303 www.ubytovani.hukot.cz
e-mail: mysinka.kubinova@seznam.cz)
cca 30 lidí je možno ubytovat v ubytovně přímo v hale
zájemci o ubytování v hale pište na email: karate@infotip.cz



Náplň školení trenérů:

1. Stavba tréninkové jednotky
2. Trénink karate - kihon, názvosloví
3. Zásady vedení tréninku
4. Zkušební řád a pravidla soutěžního karate (kihon-ido, kumite a kata)
5. Pravidla karate se zaměřením na změny v posledních letech
6. Legislativní problematika vedení klubu
7. Trénink dle věkových skupin
8. Základy anatomie a fyziologie zátěže
9. První pomoc

Souhrn samostatného studia

- historie karate
- japonské názvosloví výrazů v bojovém umění
- znalost dělení úderových ploch, postojů a technik v karate
- znalost zkušebního řádu (po své STV – praktická, názvosloví)
- základní kata Shotokan (Heian, Tekki Shodan – provedení, názvosloví, bunkai)

Časový rozpis:

Sobota 17. 3. 2018 – sportovní hala TJ Jablonné nad Orlicí

9.00 – 9.30 seznámení s organizací, prezentace, platba za školení trenérů IV. a III. třídy
9.30 – 12.30 školení trenérů IV. a III. tř. = příprava těla – rozcvičení, posilování, strečink.
1. pomoc. Trénink základních technik karate, použití v kihonu, kumite a v kata - práce s těžišťem, dýchání v pohybu a technikách. Legislativa ve sportu.
13.30 – 17.30 pokračování školení trenérů III. a IV. třídy (výstupy trenérů).

Obsah: *tréninková jednotka, skladba tréninku; tréninkové plány; úloha trenéra v tréninkovém procesu; vystupování, mluvený projev, metodika práce trenéra (dle věkových a výkonnostních skupin). Základy první pomoci (lékař RZ). Základy pravidel sportovního karate.*

Neděle 18. 3. 2018

8.30 – 9.00 – prezentace, zaplacení doškolení trenérů III. a II. třídy
9.00 - 10.30 – rozvoj pohybových schopností, silový trénink jako prevence zranění a správné pohybové vzory při cvičení
10.45 – 12.30 – praktická část
13.30 – písemný test pro účastníky doškolení, vyhodnocení, praktické zkoušky
14.00 – vyhodnocení, předávání certifikátů úspěšným absolventům školení

Změna programu vyhrazena.



PARDUBICKÝ SVAZ KARATE

Office: Mírová 891, 561 51 Letohrad, Tel.: 465 466 402, GSM: 777 740 080

www.pardubickysvazkarate.cz

Důležité: V průběhu školení i doškolení budou probíhat teoretické přednášky, praktické ukázky a cvičení.

Pomůcky: psací potřeby (propisovací tužka modré a červené barvy), zápisník na poznámky, karate-gi, přezůvky, průkaz karate.

Účastníci školení získávají 4 kredity (platí pro trenéry II. třídy)

Doporučená literatura pro samostudium:

Učební text trenérů II. a III. třídy

Dynamické Karate (Masatoshi Nakayama)

Cesta k 1.Danu Shotokan Karate (Karel Strnad)

Sportovní trénink (Tomáš Perič a Josef Dovalil)

Literaturu lze objednat na:

<http://www.czechkarate.cz/page/doporucena-literatura-pro-karate>

Případné dotazy:

volejte na 777 740 080 (Mgr. P. Krátký)

nebo pište na e-mail: karate@infotip.cz

V Pardubicích 12.2.2018

Mgr. Pavel Krátký
předseda PuSKe