

Technikseminar Landesstilrichtung JKA
im Berliner Karate Verband e.V.
Weiterbildung C-B Trainerinnen und Trainer



Referenten: René Schinck (5. Dan, Trainer B-Lizenz, BKV Landesstilrichtungsreferent JKA), Jens Kroh (5. Dan, Trainer B-Lizenz, Trainer B-Sport in der Prävention), Igor Borsow (4. Dan Trainer B-Lizenz)

BKV-Weiterbildungsveranstaltung Trainerinnen und Trainer C und B (Lizenzverlängerung)

Der Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung (Trainerin- und Trainer-C/-B) im Umfang von 5 LE anerkannt.

Themen:

- **Schinck:** Technik-Training für Wettkampf und Prüfung, Unterschiede in der Gewichtung von Trainingsinhalten hinsichtlich der Ausführung von Kata in Prüfung und Wettkampf. (Voraussetzung: Kenntnis Ablauf der JKA Kata, Wettkampfgeln WKF und JKA, mit Theorie und Praxisteil). 1,5 Stunden
- **Kroh:** Beweglichkeitstraining als Bestandteil von gesundheitsorientiertem Karate (Praxis) 1,5 Stunden
- **Borsow:** Einsatzmöglichkeiten sensomotorischen Trainings im Karate hinsichtlich Verletzungsprophylaxe, Entwicklung koordinativer Fähigkeiten sowie Technischulung (Theorie und Praxis) 2 Stunden

Datum: 11.11.2023

Zeiten: 9:30-14:30 Uhr

Ort: Gormannstraße 13, 10119 Berlin Franz-Mett-Sporthalle (Haupthalle)

Bitte beachten, mitzubringen ist: Dogi, JKA Technical Manual for the Instructor (Download kann angefragt werden), Schreibmaterialien, Faustschutz

Ansprechpartner:

R. Schinck, schinck@shotokan-berlin.de

