



Fystränarutbildning steg 1

Tränar du barn och unga i karate i åldrarna 11-15 år? Funderar du på hur du kan utveckla fysträningen för att dina elever ska bli än bättre på karate?

Svenska Karateförbundets Fystränarutbildning steg 1 är diplomerande och syftar till att:

- ge grundläggande kunskaper inom fysisk träning i åldersgruppen 11-15 år
- hur kan vi jobba med fysträning för att gynna den ungas utveckling som karateka
- hur kan fysträning förebygga skador

Utbildningen baseras på samma grund som svenska landslaget och Karategymnasiet arbetar utifrån när det gäller fysisk träning.

Målgrupp

Tränare och instruktörer i karate som tränar barn 11-15 år.

Utbildningen är öppen för alla men är också en valbar kurs för de som genomgår

Grundtränarutbildningen via SISU (GTU) som leder fram till licensering som tränare inom Svenska karateförbundet.

Deltagarutvärdering från tidigare kurstillfälle >>

Tid: Lördagen den 3:e september

Plats: Göteborg karate akademis lokaler, Övre kaserngården 4D, 415 28 Göteborg

Kostnad: 1 200 kr (klubbar kan söka utbildningsbidrag hos Idrott & förenings förvaltningen)

Obs! Begränsat deltagarantal, minst 10 krävs för att kursen ska genomföras.

Anmälan: Via mail, med namn och fullständiga kontaktuppgifter till: sarah@swekarate.se senast 29/8. Ref: Anmälan fystränarutbildning.

Kursledare

Karin Hägglund

Fysansvarig tränare, Svenska karateförbundet

Assisterande förbundskapten kata

Hälsopedagog med inriktning idrottsvetenskap på Idrottshögskolan i Stockholm

Fystränare via Fitness Education

Västra Karate Förbundet, Adress: Övre Kaserngården 4D, 415 28, Göteborg

Hemsida: www.vastrakarate.se

E-post: vastrakarate@gmail.com

FB: www.facebook.com/vastrakarateforbund

Tel: 0704-44 10 25

Orgnr: 802452-2909

PG: 55 79 45-3