



Utbildningskommittén bjuder in till kurs!

BAS 1 är den första kursen i Svenska Karateförbundets nya utbildningsstege. Det här är en kurs om sammanlagt fyra dagar fördelat på två helger med självstudier mellan kurstillfällena. Vi riktar oss till dig som har varit verksam som instruktör en tid och nu vill få nya praktiska verktyg att jobba med på mattan. Kursen omfattar både teori och praktik.

Innehåll

- Ledarskap
- Instruktion
- Inläring
- Träningslära
- Idrottsskador
- Kost

Datum: 4-5 december 2010 samt 5-6 februari 2011.

Tid: 09.00 - 17.00 alla dagar.

Plats: Torvalla Sporthall, Dalarövägen 66 i Handen.

Förkunskaper: minst 8 kyu och 18 år fyllda.

Anmälan skickas till: info@swekarate.se

Anmälan senast: måndagen den 29 november 2010.

I anmälan ska följande uppgifter framgå: namn, ålder, grad, och klubb.

Kostnad: 2 000 kr. (Ingår kurslitteraturen, lunchen betalas av deltagarna själva).

Betalas till: Sv. Karateförbundet, Bankgiro: 442-4487 eller **Plusgiro:** 54 09 55-2

Obs! Max 25 deltagare (först till kvarn praxis gäller).

Välkomna!

Utbildningskommittén

Andreas Brotanek, Lotta Berger, Omar Ahmedin och Peter Svensson