



Module im DKV

Modul 5 - Neue trainingswissenschaftliche Erkenntnisse für die Theorie und Praxis des Kinder- und Jugendtrainings 15 Lehreinheiten

Die Lehreinheiten werden für die B-Trainer Breitensport Lizenz „Karatelehrer“, A- Trainer Breitensportlizenz sowie A- Trainer Leistungssportlizenz angerechnet.

Dozent u. Ausbilder:

Dr. Matthias Lindel

Termin:

Samstag, 04.05.2024

von 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 05.04.2024

von 09:00 bis 14:00 Uhr

Ort:

KJC Ravensburg e.V.
Brühlstr. 36
88212 Ravensburg

Hotel:

B&B Hotel Ravensburg
Brühlstr. 16
88212 Ravensburg

Seminargebühren: 180,00 €

inkl. Tagungsgetränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser)
ohne Übernachtung und sonstige Verpflegung

Das Mittagessen (Selbstzahler) wird vom Referenten vor Ort organisiert und abgefragt.

Die Buchung einer Übernachtung im B&B Hotel Ravensburg ist zum Preis von 86,90 € (Einzelzimmer inkl. Frühstück) möglich.

Bitte überweisen Sie **vor dem Seminar** unter Angabe der Modul-Nr. die Seminargebühren **inkl. evtl. Hotelkosten** auf das Konto des DKV (s. Anmeldebogen).

Bitte Trainingsanzug oder Gi sowie Schreibutensilien mitbringen!
Während der gesamten Veranstaltung gilt Haftungsausschluss!

Anmeldungen bitte mit anhängendem Anmeldebogen **bis 6 Wochen** vor dem Seminar an sonja.staimann@karate.de senden.

Modul 5

Neue Trainingswissenschaftliche Erkenntnisse für die Theorie und Praxis des Kinder- und Jugendtrainings

Inhalte

- Motorisches Lernen/ motorische Kontrolle: Wie werden Bewegungen gelernt und wie kann das motorische Lernen zielgerichtet unterstützt werden?
- Koordination: Welche Koordinationsmodelle gibt es und welche Konsequenzen haben diese für die Gestaltung des Trainings?
- Dehnen: Welche Dehnmethode gibt es und welche Vor- und Nachteile haben diese?
- Entwicklung sportmotorischer Leistungsfähigkeit: Wie entwickelt sich die Leistungsfähigkeit über die Zeit? Was bedeutet dies für den Breiten- bzw. Leistungssport?
- Ideen für das Training: Vorstellung zweier Trainingstools (Shutterbrille und BlazePods) sowie eines Präventionsprogramms bez. Überlastungsschäden für das (Karate-)Training.

Referent: Dr. Matthias Lindel
