

Liberecký svaz karate ČSKe z.s.
IČO: 28553632
Děčínská 92, Dolní Libchava,
470 01 Česká Lípa

(+420) 606 842 983

karate.polak@seznam.cz

www.libereckekarate.cz



Školení trenérů LSKe ve spolupráci s TMK ČSKe (4 kredity)

**Zaměření: Trénink kata a trénink kumite pro věkovou skupinu
U14 – starší žáci, U16 – dorost**

Vážení trenéři,

dovoluji si vás pozvat na školení trenérů, které se uskuteční 7.-8. září 2024 v Česká Lípě. Školení je určeno pro začínající i pokročilé trenéry Liberecké svazu karate, ale také pro ostatní trenéry všech tříd v rámci **kreditního systému** vzdělávání trenérů ČSKe. **Součástí výuky bude stejně jako v minulém roce i soustředění talentované mládeže, ke kterému budou propozice vydány v nejbližší době.**

Hlavní lektoři

Petra Piskačová – zaměření kumite

- Trenér I. třídy UK FTVS
- 2.místo kumite BRH MS 1998
- Medailistka z ME v letech 1997, 2000, 2001)
- 2018-2022 hlavní trenér české státní reprezentace
- Trenérské úspěchy v posledních 5 letech
 - 3x medaile na ME EKF
 - 3x medaile na Youth League

Lukáš Miklo – zaměření kata

- Trenér I.třídy UK FTVS
- Rozhodčí 1.třídy ČSKe
- Vedoucí úseku Talentované mládeže MSKe
- Konzultant úseku kata národní reprezentace
- Trenérské úspěchy v posledních 5 letech:
 - 3x medaile na Youth League
 - Vícenásobné medailové pozice na MČR

<u>Místo konání:</u>	Barvířská 1439, 470 01 Česká Lípa (stará sportovní hala Lokomotiva)
<u>Datum školení:</u>	7.-8. září 2024
<u>Poplatek školení:</u>	1000,- Kč
<u>Přihlášky:</u>	Elektronicky v databázi ČUBU, splatné na místě

Program školení trenérů

Sobota – zaměření KATA

- 08.30-08.45 – Sraz účastníků, poplatky, licence
- 09.00-10.15 – KIHON B – kihonové nácviky pro nižší technické stupně (heian)
- 10.30-12.00 – KIHON A – kihonové nácviky pro vyšší technické stupně (sentei, tokui)
- 12.00-12.30 – Diskuse s trenéry

- 14.30-15.45 – KATA B – tréninkové metody kata pro nižší technické stupně (heian)
- 16.00-17.30 – KATA A – tréninkové metody kata pro vyšší technické stupně (sentei, tokui)
- 17.30-18.00 – Diskuse s trenéry

Neděle – zaměření KUMITE

- 08.30-08.45 – Sraz účastníků, poplatky, licence
- 09.00-10.30 – KUMITE U14, U16 – technická příprava (návčik technik, načasování technik) rozdělení závodníků dle výkonnosti pro odpolední blok
- 10.30-11.00 – Diskuse s trenéry
- 12.30-14:00 – KUMITE B (nižší výkonnostní skupina)
– speciální tréninkové metody pro kumite
- 14.00-15.30 – KUMITE A (vyšší výkonnostní skupina)
– taktická příprava, koučing na soutěžích spolupráce závodník/ trenér
- 15:30-16.00 – Diskuse s trenéry