

Školení trenérů A4U

(sobotní teorie a praxe 9:30 - 13:00 a 14:30 - 18:00
+ pak společný večer,
neděle 10:00 - 11:30 dobrovolný trénink)

30/11/2024 Praha Aikido Karlín cena: 400/os

Školení je koncipováno tak, aby u vás, jako trenérů či učitelů, rozvijelo potřebu pravidelného zlepšování se a osobního rozvoje. Tato potřeba je zároveň klíčovým principem celé struktury a programu školení. Nedílnou součástí jsou i informace v souvislostech. Dále motivuje trenéry pracovat na svých dovednostech a znalostech, tedy na individuálním trenérském profesním růstu.

Školení zahrnuje:

- etiku učení (respekt k učiteli, kolegům i k sobě)
- metody učení (repetice, individuální trénink, meditace, zvyšování zátěže, ne- učení, zkoušky, cvičení zbraní, japonská pedagogika, kognitivní a balanční trénink ...)
- kontakt učitele žákem (vzájemná interakce, vysvětlování, demonstrace,...)
- stavba hodiny (význam částí hodiny, začátečníci X pokročilí, ...)
- zdravé cvičení (jak a proč, pozornost vlastnímu tělu, dýchání, regenerace, ...)
- prezentace dojo (tvorba video, sociální sítě, exhibice, nábor ...)
- Ženy v dojo (specifika tréninku žen a dívek, ...)
- zkoušky (Jak a proč zkoušet, principy a základy, styly v Aikido, hodnocení zkoušek, ...)
- uke a jeho role při učení a učení se

Praktická cvičení:

- jak postavit hodinu (začátečnická, pro pokročilé, ...)
- Jak postavit hodinu dle tématu (nebo dle principů, celkové možnosti,...)
- Jak Vyrobit video (ze semináře, náborové, exhibiční ...)
- Učitelé se střídají ve vedení hodiny, navazují na sebe dle tématu
- jak tvořit průpravná cvičení,

Nebudeme se zabývat věcmi, které na tréninku nikdo nepoužije a které často tvoří výplň běžných školení. Například první pomoc, jejímž řešením je vždy zavolání rychlé pomoci. Nicméně „cvičíme zdravě“ a zdravotní souvislosti s tím spojené mohou být také zařazeny pod název zdravotní péče či první pomoc.

Pokud máte téma, které by vás zajímalo v rámci tohoto školení trenérů, tak mi prosím napište.

v neděli dopoledne bude dobrovolný praktický trénink. Takže po sobotním společně večírku, kdo bude chtít ráno cvičit, může. Je to Dobrovolná záležitost, což je taky zajímavá situace v tréninku, Jak se zachováte, když můžete jít trénovat, ale nemusíte.

Pozn. - budeme jak cvičit na tatami, tak probírat teorii mimo něj

- přivezte si pls chytrý mobil, abyste s ním mohli sami natáčet video (nebo kameru, ze které budete moci záběry rychle přenést do něj). Do mobilu si pls také stáhněte stříhací program/aplikaci <https://youcut.pro/>
- na oběd je pouze 1,5 hodiny, počítejte s tím + rovnou si přineste i svačinku, ať můžeme mít co nejvíce času na školení (v dojo je částečně vybavená kuchyňka, využijte jí pls)
- můžete přijet už v pátek večer a 18:00 - 19:20 si zacvičit
- je možno přespat v dojo 100/os/noc
- pokud máte v dojo potenciálně nadějně budoucí učitele/ky, vezměte je s sebou

Přihláška

Jméno

příjmení

dojo

email

techn stupeň

aikido cvičím od

aikido již učím x neučím

požadavek na školení