

Trener 1 del 1 kurs – Bergen
20t 16. 18. februar

Instruktører: Espen Amundsen (& Jannikke Berger under opplæring)



Basistrening fungerer fint å kombinere med kampsport.

En god del teori ligger til grunn for kurset, men vi prøver å gjøre det hele levelig med en god del gruppearbeid.

Vi har fått mange gode tilbakemelding vedrørende gruppearbeid, både fordi man får lettere diskutert seg fram til forståelse samt man blir kjent med andre kampsport stilarter via menneskene som trener disse.



Øvelsene husker dere som deltakere sikkert selv, men her er noen bilder fra da dere måtte prøve dem ut på egenhånd. (ps å ta bilder i hallbelysning er aldri noe gøy, men bedre med bilder enn uten bilder).



Lørdagen satte Espen i gang oppvarmingen med "sine stunts".





Klubber representert på dette kurset (totalt 29 utøvere som deltok):

Bjørgvin Karate Klubb
Universitetets Karate Klubb
Nordnes Karate Klubb
(Nordås Karate Klubb)
Bergen Karate Klubb
Vågen Taekwondo Klubb
Stranda Kampsport Klubb
Bergen NTN TK
Askøy NTN TK
Fana Karate Klubb
Erdal IL Taekwondo
Fana Karate Klubb



Søndag fikk den ene gruppe i oppgave å ta oppvarmingen i tillegg til den øvrige evalueringsoppgaven.

KonkurransEinstinkt er høyt!



Løp, hopp med 360* snurr og så en rulle



"Tikken" med å krype gjennom Kiba Dachii for "frigjøring".



En annen variant vist var Tikken med å hoppe bukk for å frigjøre. Her husket man å si fra om



sikkerhetsmomentet om å passe hodet, samt ikke "ta noen" akkurat når de hopper over bukken for å frigjøre.

En meget artig "bli-kjent"-øvelse som er fin å bruke på når man har nybegynnere med, er å ta sit-ups i ring, mens en og en sier hva de heter, så hilser alle med å si "hei xxx", for deretter å gå til neste helt til hele ringen har sagt hva de heter og så blitt hilst på.



En mer kjent øvelse er å bryte. Her ble det med livet som innsats for noen til tider©



Det gjaldt å få skuldrene til motstanderen ned i gulvet. Man bør gi beskjed om å være forsiktig med hodet og ledd.





Det er nok noen som kjenner igjen denne øvelsen fra Det Militære. En hopper over i armhevning mens andre ruller under samtidig, så ruller denne under tredje, mens tredje hopper over i armhevning inn mot midten.



Dra hverandre ut av balansen.



Mage, snurr etc.





Alltid en skøyer iblant oss...



Meget bra oppmøte og engasjement!

