

16-18. SEP.

TRENER-1 DEL 1

KAMPSPORT

Instruktør: Ivan Tzachev og Espen Amundsen

Fredag 18-21, lørdag 09-17 og søndag 10-17



40 kampsportutøvere fra Kampsport region Vest hadde meldt sin interesse for trenerkurset. Fredag inneholdt generell gjennomgang av hva trenerkurset består av samt dets lovbestemte målsetting med idrett i Norge. I hovedsak vil Trener I kurset være rettet mot barn og ungdom fordi det er disse som skal "verves" inn i idretten for å senere i livet ha et godt grunnlag for videre god helse.

Derfor er det viktig at vi som trenere gjør "jobben vår" riktig og med glede i treningen. Faktisk så skal vi visstnok ha det gøy! Noen av deltakerne synes ordet *gøy* var litt vanskelig å relatere til kampsport trening. Men vi skulle faktisk i løpet av kurset få oppleve at det ikke var vanskelig å gjøre basistrening til en gøy opplevelse.

For unge deltakere på trener kurset er det et håp, samt en gulrot, om at læreplanen vil bli godkjent som utdanning med vektall å ta med i bagasjen.



Ivan Tzachev

Espen Amundsen



*Instruktørene var MEGET engasjerte!
De har lange merittlister innen egne kampsport grener som Taekwondo og bryting*

Lørdagen begynte vi med gjennomgang av diverse basisøvelser gjennom leker og stafetter. Etterpå hadde vi teori om basistrening. Lørdagen og søndagen ble delt inn i grupper og jobbet med forskjellige oppgaver. For søndagens evalueringsoppgave ble gruppene delt inn i egne stilarter så godt som det lot seg gjøre. Det var nok av Taekwondo utøvere og karate (diverse stilarter), mens Capoeira og Jiu Jitsu representantene var to, Kickbox'erne tre og Judo en. De ble delt inn i de andre gruppene best mulig, og derfor passet kickboxerne godt sammen med Bubishi Kyokushin representantene. Med så mange stilarter inne kampsport representert ble det veldig god debatt og et inspirerende engasjement. I tillegg er det sikkert en fordel å være fra det pratsomme vestland.



Det var veldig sunt for oss kampsport utøvere fra forskjellige miljø og grener og møtes under samme tak uten å gå kamp med hverandre. Det ble nyttig deling av erfaringer og tips. Synspunktene kan enkelte ganger avvike sterkt fra hverandre, men det hele ble en meget heldig dialog.

Vi var så vidt innom etikk, men dette vil vi visstnok gå dypere i materien i Trener I kurssets del II.

Vi gleder oss!



*Søndagens
evalueringsoppgave gikk ut
på å lage et ca 15 min.
treningsprogram med
øvelser som gir basistrening.*

*Tilbakemeldinger ble gitt
ærlig og konstruktivt til
"trenerteamet" som hadde
vært oppe til evaluering.*

*Her er en av gruppene
framme forrann sine elever
for å få tilbakemeldinger om
oppgavens utførelse. Man
lærte mye underveis...*







*Vi nærmer oss slutten av
søndagen, og mye ny
lærdom ser ut til omsider
å sette de ellers
akrobatiske Capoeira
utøverne på benken.*

