

27.-29. januar 2006

TRENER-II DEL I

KAMPSPORT

Instruktør: Anterio og Espen Amundsen

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



Kampsportutøvere fra flere stilgrener i Kampsport region Vest hadde meldt sin interesse for trenerkurset Trener II del I. Det er jo en stund siden siste det ble avholdt.

Fredag inneholdt generell gjennomgang av trenerutdanningens nivåer og dets innhold, samt gjennomgang av presentasjonsteknikk med tilhørende gruppeoppgave hvor man måtte fremføre et 10 minutters presentasjon av et tema.

Konklusjonen var vel også at trenere er rollemodeller som må tenke på sin framferd på alle felt. Sant Espen?

Det er viktig at vi som trenere gjør "jobben vår" riktig og med glede i treningen. Vi skal motivere og veilede til god og riktig trening, med målrettede aktivitetsplaner.



*Anterio Rinne (foto fra
www.kampsport.no)*

Espen Amundsen



Instruktørene var MEGET engasjerte!

Lørdagen begynte vi med litt repetisjon av gårsdagens oppgave. Andre temaer vi var innom i løpet av helgen var:

- Idrett og kvinner - historikk
- Treningslære – anatomi
- Etikk
- Treningsplanlegging



Det er 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, synspunkter og tips. Synspunktene kan enkelte ganger avvike sterkt fra hverandre, men det hele ble en meget heldig dialog. For eksempel så har vi veldig forskjellig utgangspunkt og regler mht kampsituasjon.

Vi savnet litt kick boxer'ne og Capoeira utøverne, og håper å se igjen ved en annen anledning. Neste trinn på stigen Trenerkurs II del II er planlagt avholdt for Region Vest samme sted helgen allerede 10.-12. mars 2006.

Vi gleder oss!



- Lørdagen gikk praksistreningen ut på bevegelighet
- En av oppvarmingsteknikkene var artig mht å håndhilse med hverandre mens man var oppe i armhevingen. Først høyre, så ned, så opp og håndhilse med venstre, for så deretter å bevege seg til neste person for å gjenta "hånd-hilse-armhevingene"



- *Et glis som dette kommer lett fram når man snakker om kvinner og idrett!*



Søndagen foretok vi testbatteri for kampsport basstrenere. Det gikk ut på å:

- Hoppe lengde uten tilløp
- 3 steg uten tilløp
- Push-ups/armhevinger
- Sit-up fra kasse







Først litt tenking...



Espen viser 2 armhevinger©

Klarer jeg dette da??? 1, 2, 3, 4.... 50 armhevinger?





*Her noterer man flittig sine
resultater.*





Alle fikk også lære finsk kanonball som en del av oppvarmingen søndagen. I prinsippet så er det enkelt og greit alle mot alle.



Etter søndagens erfaringer med Espen, vet vi at han har et konkurranseinstinkt som knapt tillater ham å la andre være bedre. Tuan er herved utfordret: hvem hopper høyest opp på bukk ved neste trenerkurs?