



Indbydelse til instruktørkursus lørdag den 10. maj 2014

Kursus: Motivation i træningen

Taekwondo Life Academy indbyder til uddannelsesdag i Odense på **Bækholmskolen**
Niels Bohrs Allé 210, 5220 Odense SØ.

På kurset arbejder vi med **hvordan** og **betydningen** af at motivere eleverne og sig selv i Taekwondo-træningen.

Der er fokus på teknikker og redskaber til at "Booste" (sætte fart på) din læring i træningen.

Motivationen er og bliver drivkraften til at lære hurtigt og effektivt i sport, på job og personligt i hverdagen.

Målgruppen for kurset er både erfarne, nye trænere og hjælpetrænere, der vil optimere og målrette deres trænings-sessioner til gavn for både eleverne og sig selv som træner.

Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

Kursusgebyr: kr. 450,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 2. maj 2014** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

Tidsplan:

08.30 – 09.00 morgenmad
09.00– 12.00 undervisning
12.00 – 12.45 frokost og pause
12.45 – 13.00 omklædning
13.00 – 15.30 træning i do-jang
15.30 – 16.00 opsamling og evaluering

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Målgruppe: Krav til alder er +15 år og minimum grønt bælte.

Kursusinstruktør: Lars Egsvang og Momme Knutzen

Emnerne for dagen er blandt andet:

- Hvad er motivation for noget?
- Hvad er det som motiverer os som både elev og træner i Taekwondo?
- Hvad skal der til for at vi er motiveret til at yde vores bedste?
- Hvad betyder det for vores motivation at vi ved hvad teknikker vi undervises i skal bruges til i kamp, teknik eller selvforsvar?
- Hvad de-motiverer en elev – og er dermed faldgruber for en træner?
- Hvordan "Booster" vi vores personlige træning så eleverne bliver mere motiveret?
- Hvordan "Booster" vi elevernes træning?
- Hvad opnår vi ved at få masser af konstruktiv Feedback i en træning?
- Hvad kan gøre en Feedback til en negativ oplevelse?
- Hvad er lette teknikker til at give hinanden og eleverne Feedback?
- Hvordan skaber vi en god Feedback-kultur i vores træning?
- Hvordan lærer du bedst af andre?
- Hvordan Coacher du dig selv til fremragende præstationer?

Dagen er sammensat, så formiddagen er dialogbaseret undervisning med fokus på at lære om motivation i træningen.

Om eftermiddagen afprøver vi teorierne i do-jang, hvor vi sammen har planlagt en effektiv og spændende træning med fokus på motivation og Feedback for alle.

Efter træningen er der opsamling på træningen, feedback og opsamling på selve dagen.