



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til instruktørkursus lørdag den 24. april 2021

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA Instructors Course 1** i RTK´ lokaler Tumlesalen, på Alleskolen, Niels Bohrs Alle 210, 5220 Odense SØ.

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vil lægge vægt på opbygning af den optimale motivationstræning.

Kursusgebyr: kr. 350,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 8. april 2021** på mail: info@taekwondolifeacademy.dk, betaling på nedenstående kontonummer.

08.30 **Ankomst og morgenkaffe**

09.00 **Velkommen**

Træningens grundprincipper

Organisationsformer

Motivation

Hvordan sammensætter de forskellige faktorer så den passer til træningen?

Hvad er motivation?

Hvordan bygger vi en optimal motivation op?

Hvordan checkér man motivationen hos eleverne?

12.00 **F R O K O S T**

13.00 **Identitet og kommunikation**

Hvad er identitet, hvad har indflydelse på vores identitet?

Hvad er grunden til at vi reagerer som vi gør?

Hvordan kan vi opbygge en god kommunikation?

15.00 **Funktionel kredsløbstræning**

Opdeling i hold og praktisk med evaluering og feedback

17.30 **Bad og omklædning og evaluering på dagen**

18.00 **Tak for denne gang**

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

Målgruppe: Alle instruktør, sortbælter og personer som ønsker at blive instruktører.

Kursusinstruktør: Carsten Stigers og Momme Knutzen