



Skovsangervej 43
8382 Hinnerup

Indbydelse til instruktørkursus lørdag den 5. juni 2021

Taekwondo Life Academy indbyder til **TLA Instructors Course 1** i TTK's lokaler Fyrtårn Tommerup, Tøndervej 85, 5690 Tommerup.

Indhold fremgår af dagens program, hvor vi denne gang vil lægge vægt på opbygning af den optimale motivationstræning. **Negativ Coronatest/Pas skal medbringes.**

Kursusgebyr: kr. 350,- inklusive mad og drikke, der skal være min. 15 deltagere, **tilmelding senest 31. maj 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

16.30 **Bad og omklædning og evaluering på dagen**

17.00 **Tak for denne gang**

Ret til ændringer forbeholdes

Medbring: Dobog, træningstøj, skriveredskaber og papir.

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

Kursusinstruktør: Carsten Stigers og Momme Knutzen