

Inbjudan Steg 2 Utbildning Muaythai

15-16 november 2014 i Lund

Förkrav: Steg 1 utbildning alt flerårig erfarenhet som tränare och coach.

Utbildningen tar vid där steg 1 slutade.

Syfte/mål:

Kursen är avsedd för tränare som ska matcha elever och ge ökade kunskaper inom muaythai samt att komma igång/fortsätta utveckla tävlingsverksamhet på ett planerat och pedagogiskt sätt. Kursen kommer även att ge fördjupade kunskaper hur man förbereder sig för tävling, regelförståelse (vad får man göra och inte göra , vad ger poäng osv) samt info från läkare ur ett säkerhetsperspektiv.

Innehåll:

Lördag den 15/11

Block 1, 09.00-12.00

Kontroll (stands, balans, rörelse, förflyttning, träffsäkerhet)

Finter och kombinationer

Block 2, 13.00–16.00

Försvar och anfall (gardering block och försvar, kontra öka tempo mm)

Taktik (vad är viktigt att veta när man möter olika stilar)

söndag den 16/11

Block 3, 09.00-12.00 (teori)

- Regeltolkning – vilka regler gäller i de olika klasserna, vad är egentligen poäng givande tekniker och vad är förbjudna tekniker.
- Information från förbundsläkaren angående hjärnskakning och behandling samt vätskebantning och akut skadebehandling

Block 4, kl13.00–16.00

Sparring med olika teman

Förbereder inför match, tips på träningsupplägg/fystips.

Övrigt

Utbildningslokal: Real fighters lokaler i Lund, se nedan

Kostnad: 2000 kr per person, faktura skickas till klubben

Boende: Långväga deltagare bokar själva hotell, ett förslag är Clarion Collection, ca 200 meter från utbildningslokalen, se nedan.

Anmälan: sker med namn och klubb samt fakturaadress, till anders@frontiermuaythai.se senaste den 31 oktober. Obs max 2 personer per förening, vill ni anmäla fler så ange rangordning på personerna. De som har gått steg 1 utbildningen har förtur.

Kursledare: Jörgen Kruth och Jocke Karlsson

Domare/regler Fredrik Jonsson,

Förbundsläkare Pontus Inerup

Kursansvarig Anders Åkesson

Hitta till kurslokalen

Tellusgatan 15, Lund.

Saturnus Huset (gamla Sova butiken) bakom Saturnus hotellet.



[Karta till Lokalen](#)

GPS-koordinater:

Lat: N 55° 41' 50.53"

Long: E 13° 12' 54.22"

Boende:

Clarion Collection Hotel Planetstaden

Dalbyvägen 38 22460 Lund, Sverige

Kontakta oss

Telefon: +46 46 280 01 00

Fax: +46 46 280 01 99

cc.planetstaden@choice.se