

# DaBU Trænerkursus T2



- Varighed 4 dage. Torsdag kl. 17.00 til og med søndag kl. 15.00
- Optagelseskrav: At man har gennemført tidligere niveau 1 eller nuværende T1, og er kampholdstræner for U-17, U-19, eller Senior/Eliteboksere.

## Indhold:

- Profil af en bokser
- Individuel træningsplan
- Sæsonplan & årshjul
- Trænerrollen
- AIBA/DaBU konkurrenceregler
- Gennemgang af ATK U-19 og Senior/Elite
- Makkerøvelser med og uden redskaber
- Første og anden angreb
- Plethandsker
- Mobilitetstræning
- Fungere som dommer i 4-6 diplomkampe
- Afsluttende prøve (skriftlig)

Dette kursus er en videreudvikling af tidligere niveau 2 og er et kursus for erfarne trænere. På dette kursus lægges der vægt på at gå i dybden med den enkelte boksers udvikling og potentiale. Der vil i modsætning til T1 være en del timer med teori på "skolebænken".

Sidst på weekenden vil der være en prøve, som skal bestås for at opnå et stempel i DaBU Instruktørbog.

- Tilmelding skal ske på mail: [kursus@dabu.dk](mailto:kursus@dabu.dk) Pris: 4.950,- kr.

