



## DaBU Trænerkursus T2, 3.-6. september 2020

**Sted:** Vordingborg Bokseklub, Torvestræde 5, 4760 Vordingborg.

**Varighed:** 4 dage.

**Tidspunkt:** Torsdag den 3. september kl. 17.00 til søndag den 6. september kl. 15.00.

**Deltagere:** Max 12 deltagere.

**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 og 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 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 stempel i DaBU Instruktørbog.

**Tilmelding:** På mail til DaBU [kursus@dabu.dk](mailto:kursus@dabu.dk) Husk at anføre deltagernavn, klub, alder, mail, tlf., samt hvilke kamphold deltager træner og hvor længe, vedkommende har gjort det.

**Tilmeldingsfrist:** Senest 20. august 2020.

**Kursusgebyr:** Kr. 4.950 pr. deltager.

Overnatning, fuld forplejning, kursusmaterialer samt diplom er indeholdt i prisen.

Transport for egen regning.

**Betaling:** Faktura fremsendes af DaBU.

*Deltagelse kan først finde sted, når kursusgebyret er registreret på DaBUs konto.*

**Afbud:** Ved afbud senere end 7 dage før kursusstart betales 50 % af kursusgebyret. Faktura fremsendes af DaBU.