

DaBU Trænerkursus T3



- Varighed 4 dage. Torsdag kl. 17.00 til og med søndag kl. 15.00
- Optagelseskrav: At man her gennemført tidligere niveau 2 eller nuværende T2, og er kampholdstræner for U-17, U-19, eller Senior/Eliteboksere, som deltager til ordinære mesterskaber (JM/SM/DM).
- Skal fungere som sekundant ved 3 kampe, som overvåges af kursusinstruktør/landstræner. Dette skal ske inden for 2-mdr. periode fra tilmelding til kursusstart.

Indhold:

- Gennemgang af IBA/DaBU konkurrenceregler og kampsports cirkulære
- Ansvar som chefræner og som assisterende træner
- At samle det perfekte træner-team, og hvad det indebærer at være med på "øverste hylde" i en klub (cheftræner, bestyrelse, rollemodel)
- Hvordan opnås IBA 1 star
- Træningsplanlægning og sæsonplan
- Mentaltræning (ekstern coach (DIF))
- Cardio-træning (ekstern løbetræner)
- Styrketræning som bokser (evt. i motionscenter)
- Pulstræning niveauer (evt. ekstern instruktør/løbetræner)
- Mobilitetstræning (ekstern (yoga)instruktør)
- Skal fungere som sidedommer ved 10-15 kampe ved boksestævne (sorte bukser og hvid skjorte påkrævet)
- Gennemgang af de 3 kampe som blev overvåget

Dette kursus er højeste DaBU træner-niveau, og udvælgelse af deltagere vil blive foretaget af DaBU uddannelsesansvarlig og landstræner. Undervisningen forestås af interne og eksterne faguddannede instruktører.

- Tilmelding skal ske på mail: kursus@dabu.dk og senest 2 måneder inden kursusstart. Pris: 5.500,- kr.

