



Danmarks Bokse-Union uddannelsesoversigt

DaBU Træneruddannelse - kampboksning

- Trænerkursus T1
- Trænerkursus T2
- Trænerkursus T3

DaBU Motionstræneruddannelse

- Motionstræner
- Parkinson Boxing træner

DaBU Dommer og kamplæderuddannelse

- Dommerkursus for dommeraspiranter
- Kamplæderkursus

Øvrig uddannelse

- IBA Star kurser
- DIF Diplomtræneruddannelse

DaBU Trænerkursus T1



- Varighed 4 dage. Torsdag kl. 17.00 til og med søndag kl. 15.00
- Optagelseskrav: At man har været, eller er træner for et kamphold i en bokseklub.

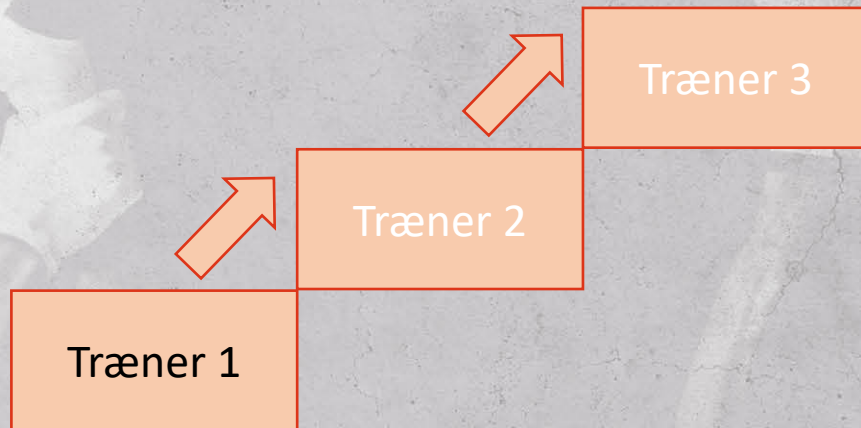
Indhold:

- IBA/DaBU regler for sekundanter
- Gennemgang af ATK U-15 og U-17
- Idræt for unge
- Trænerrollen
- Grundstød og grundstilling
- Makkerøvelser (teknik og taktik)
- Mobilitetstræning
- Dommer/kampleder (oplæg)
- Hvem og hvad er DaBU (oplæg)
- Landstræner (oplæg)
- Afsluttende prøve (praktisk udførelse)

Dette er første kursus i DaBU træner T-kursustrappe. På kurset vil der blive lagt stor vægt på det at være boksetræner i dag, og hvad det kræver af dig som træner for et kamphold. Der vil være minimum tid med teori på skolebænken, og en masse "hands on" tid i træningslokalet, med instruktion og afprøvning i praksis.

Sidst på weekenden vil der være en prøve som skal bestås for at opnå DaBU T1 Trænerdiplom.

- Tilmelding skal ske på mail: kursus@dabu.dk Pris: 5.200,- kr.



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.

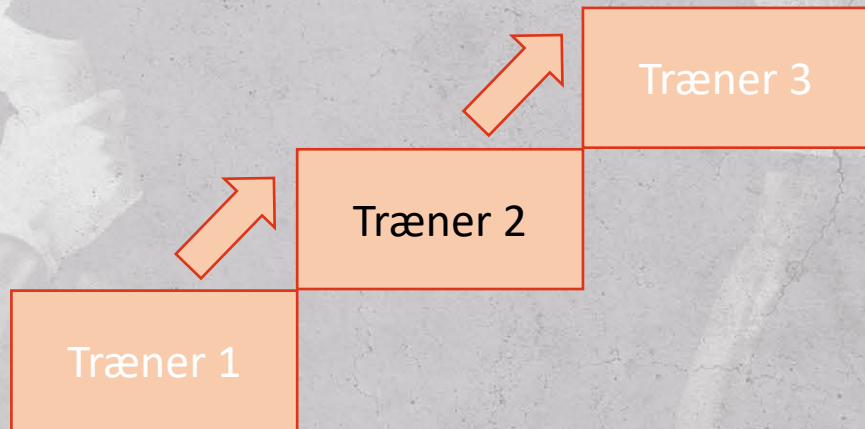
Indhold:

- Profil af en bokser
- Individuel træningsplan
- Sæsonplan & årshjul
- Trænerrollen
- IBA/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 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 DaBU T2 Trænerdiplom.

- Tilmelding skal ske på mail: kursus@dabu.dk Pris: 5.200,- kr.



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 fortaget 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.

