



## DaBU Trænerkursus T3, 6. – 8. dec. 2024

**Sted:** Høje Taastrup - DaBU kraftcenter, Lindehaven 4-6 2630 Tåstrup.

**Varighed:** 3 dage.

**Tidspunkt:**

Fredag den 6. dec kl. 16.30 til søndag den 8. dec. Kl. 15.00.

**Optagelseskrav:**

Skal have gennemført tidligere niveau 2 eller nuværende T2 og er kampholdstræner for U-17 U-19 / Elite bokser, som deltager til ordinære Danske mesterskaber.

**Indhold:**

- Gennemgang af WB/DaBU konkurrenceregler samt kampsports cirkulærer.
  - Bedømmer kampe ud fra gældende regler for point givende stød.
- Hvilket ansvar har jeg som chef træner/ ass. træner.
- Hvordan samles det perfekte træner team, og hvad indebærer det at være med på øverste hylde i en klub (chef træner – bestyrelse – forgangsbillede).
- Gennemgang af hvordan man laver en træningsplan – sæson plan.
- Mental træning.
- Cardio-træning.
- Styrketræning.
- Pulstræningsniveauer.
- Mobilitetstræning.

Dette kursus på højt niveau og det er kun uddannede interne/eksterne instruktører, som bliver indkaldt til at undervise. Udvælgelse af deltagere bliver fortaget af instruktør og landstræner.

**Tilmelding:**

Skriftlig ansøgning mailles til DaBU på e-mail: [kursus@dabu.dk](mailto:kursus@dabu.dk)

Ansøgningen skal indeholde deltagers navn, klub, alder, adresse, telefonnummer, mailadresse, samt hvilke kamphold du træner og hvor længe, du har gjort det.

**Ansøgningsfrist:**

Ansøgningen skal være DaBU i hænde **senest 22 nov. 2024**

**Svar:** Umiddelbart efter ansøgningsfristens udløb.

**Kursusgebyr**

Kr. 4975 pr. deltager.

Overnatning, fuld forplejning, kursusmaterialer samt diplom er indeholdt i prisen. Overnatning sker i Høje Tåstrup kraftcenter på vandrehjems niveau.

**Betaling:**

Ved tilsagn om optagelse fremsendes faktura på kursusgebyr.

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

**Transport:**

For egen regning.

**Afbud:**

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