

## Fort- und Weiterbildung für TrainerInnen 2023

TraineranwärterInnen, Dan- + Kyu-Prüfungskandidatinnen und –  
kandidaten sowie für WettkämpferInnen (ab Blaugürtel bzw. ab 12  
Jahren)

Jeweils am Samstag von 13:30 – ca.16:30 Uhr

28. Januar, 25. Februar, 25. März, 29. April, 27. Mai, 24. Juni  
26. August, 30. September, 28. Oktober, 25. November,  
16. Dezember (Trainingszeit am 16.12.23: 15.00 – ca. 18.00)



Kursprogramm:

Das Kursprogramm richtet sich einerseits nach dem Stand des jährlichen Trainingsaufbaus und andererseits nach den Prüfungsanforderungen.

Es kann von den TeilnehmerInnen durch Einbringung von Wünschen und Anregungen, welche bei der Anmeldung bekanntzugeben sind, mitgestaltet werden.

Zusätzlich werden methodisch-didaktische Ideen für die erfolgreiche Trainingsgestaltung aufgezeigt. Erfahrungsgemäss ergibt sich dadurch jeweils einen Anteil von ca. einer Stunde pro Hauptthema:

- 13:30 – ca. 14:30 Kihon (Abläufe, Technik, Kraft, Schnelligkeit, Ausdruck)
- 14:30 – ca. 15:30 Kumite (Zanchin, Taktik, Timing, Technik, Schnelligkeit, Präzision, Distanz, Kime)
- 15:30 – ca. 16:30 Kata (Abläufe, Technik, Kraft, Rhythmus, Chakugan, Bunkai)

Kosten: ZKKV Schüler, Studenten Fr. 30.–/Kadertraining  
ZKKV Mitglieder, Fr. 40.–/Kadertraining  
alle anderen Fr. 50.–/Kadertraining

Kursleiter: Erich Marti, 7. Dan  
NKES-Dipromtrainer, J+S Experte, Ehemaliger Nationaltrainer  
Karatelehrer mit eidgenössischen Fachausweis  
Autor von drei Karatelehrbüchern

Kursort: Shotokan Karateschule in Zürich  
Schöntalstrasse 21, 8004 Zürich

Anmeldung: Jeweils eine Woche vor dem Trainingstag  
info@swisskarate.ch

