

# Kickbox-Trainer Ausbildung vom 4.5.2024

Datum/Zeit: 4.5.2024 14-17 Uhr

Ort: FAIRPLAY Kampfsport – Studio, Wehntalerstrasse 441, 8046 Zürich

Leitung: Ivo Furrer, Hochschulsportlehrer, 10-facher Schweizermeister

Inhalt:

1. Anatomie, Physiologie, Sportmedizin und Kampfsportverletzungen
2. Technik und Taktik im Kickboxen (Full-, Lightcontact, Kick-light und Pointfighting)
3. Schiedsrichterwesen
4. Erste Hilfe im Kampfsport / Typische Kampfsportverletzungen
5. Didaktik, Lerntypen und Unterrichtsmodelle
6. Lektionspräpositionen
7. Trainingslehre

## 1. Anatomie, Physiologie, Sportmedizin und Kampfsportverletzungen

Wie ist der menschliche Körper aufgebaut? Wie arbeiten diese Strukturen zusammen? Wie sollte ich bei Überbelastungen handeln? Welches sind häufige Verletzungen im Kampfsport? Je mehr ein Trainer weiss, desto umfassender kann er seine Schüler beraten. Kickboxen soll Menschen helfen, gesünder zu leben und die Selbstheilung zu optimieren.

## 2. Technik und Taktik im Kickboxen

Was ist Pass- und Diagonalgang? Welche Verteidigungen sind wann am besten? Welche Typen von Boxern gibt es? Wer bewusster boxt ist ein besserer Kickboxer. Je umfangreicher ein Kickboxtrainer die Basis erklären kann, desto mehr Schüler können zufrieden gestellt werden.

## 3. Schiedsrichterwesen

Oft gewinnt nicht der bessere Kämpfer sondern der überzeugendere Wettkampfschauspieler. Nicht nur der Trainer sondern auch jeder Kämpfer sollte während eines Fights die Treffer mitzählen können.

## 4. Erste Hilfe im Kampfsport / Typische Kampfsportverletzungen

Je kompetenter die Erstversorgung desto schneller die Heilung. Ein Trainer sollte dem Schüler erklären können, welche Strukturen warum überbelastet wurden, damit dieser eine optimale Schonhaltung auch während der Arbeit beibehalten kann, um die Regeneration zu optimieren.

## 5. Didaktik, Lerntypen und Unterrichtsmodelle

Was kommt bei welchem Schüler warum an? Wie kann eine Gruppe mit unterschiedlichem Können optimal gefördert werden?

## 6. Lektionspräpositionen

Je nach Niveau werden andere Inhalte oder Unterrichtsformen gewählt. Eine Sammlung der Unterrichtsplanungen und gegenseitige Diskussionen fördern die Qualität unserer Lektionen.

## 7. Trainingslehre

Wie können alle Komponenten der technischen und konditionellen Faktoren optimal trainiert werden.