

Trainingslager Faak am See, 17.-23.8.2014

Treffpunkt:

12:30 Uhr: VS Oberndorf_

oder 15 Uhr: Faak am See beim BSFZ - <http://www.faakersee.bsfz.at>

Achtung: erstes Training 16 Uhr!

Bitte selbständig und Mitfahrgelegenheiten kümmern!

Anfahrt:

Anfahrt

A-9583 Faak am See, Halbinselstraße 14

Sie erreichen uns mit dem Auto:

Von Osten kommend über die Autobahn A2 bis Abfahrt „Villach - Faaker See“, von dort weiter über Drobollach nach Faak am See.

Von Norden-Westen kommend fahren Sie die Tauernautobahn A10 bis zum Knoten Villach, weiter einige Kilometer auf der A2 Richtung Italien bis zur Abfahrt „Villach - Faaker See“ und dann wie bereits beschrieben über Drobollach nach Faak am See.

Breitengrad: 46,5766577°

Längengrad: 13,9103164°



Allgemeine Infos:

Wir sind diesmal auf 3 Unterkünfte verteilt, aber alle nebenbei. Es werden 11 Teilnehmer einen Übungsleiterkurs absolvieren und im Rahmen vom Trainingslager auch ihre Lehrauftritte halten. Vorzeitige Abreise und verspätete Anreise sind nur in Absprache mit dem Trainerteam möglich, da die Einheiten aufeinander abgestimmt sind. Alle Trainings sind Pflicht, mit Ausnahme Verletzung oder Krankheit.

Wir sind mit Vollpension ausgestattet (nur Getränke sind zu bezahlen oder mitzubringen).

Essenszeiten: Frühstück 7:30 – 9 Uhr, Mittagessen 12 – 13 Uhr, Abendessen: 18 – 19:30 Uhr

Ansonsten nicht vergessen:

Laufschuhe, mehrere Doboks, Schwimmzeug, Regenjacke, Wettkampfausrüstung inkl. Schützer, individuelle Trainingsgeräte etc.

Teilnehmer Übungsleiter:

Pfeifenberger Sebastian, Alexander Lutsch, Aleksandar Radojkovic, Kajetan Gafus, Alexander Probst, Roman Eder, Sladjan Markovic, Elvir Bratic, Bettina Lutsch, Markus Pfeifenberger, Patrick Brandstetter

Bitte die Gebühr von 60 Euro in bar mitnehmen. Wer den Fragenkatalog noch nicht erhalten hat, bei den Trainern melden.

Verlosung Lehrauftritte erfolgt am Sonntag abend, theoretische Abschlussprüfung voraussichtlich am Freitag Mittag/Abend. Vergabe Diplome am Samstag zum Abschluss.

Zimmerverteilung:

BSFZ:

Im BSFZ gibt es ein Einzelzimmer, ein 4er Zimmer und sonst 2er und 3er Zimmer. Die genaue Verteilung wird uns erst vor Ort bekannt gegeben.

Bitte selbständig im Vorhinein schon absprechen, soweit möglich.

Folgende Belegung ist daweil vorgeplant, der Rest muss dann vor Ort entschieden werden.

Einzelzimmer:

Helga Leitner

Doppel:

David Gerharz / Bianca Winkler

Kuno Hufnagl / Caroline v.d. Wielen (ab Mittwoch) bzw. Josef Niebauer (bis Mittwoch)

4er Zimmer:

Anselmi Barbara, Maringer Barbara, Obermoser Karin, Kreer Klara

Batra Sudhir, Höller Sebastian ,Pfeifenberger Markus, Radojkovic Aleks (ab Mo), Lange Bernhard, Hanninger Sarah, Schaible Ismail, Gafus Kajetan, Gafus Heinerl, Lukas Maislinger, Lukas Stipsits, Eder Roman , Probst Alex, Moll Edi, Pfeifenberger Sebastian , Bettina Lutsch, Alex Lutsch, Toni Scharfetter, Florian Lackner, Geissler Alex

Pension Waldesruh:

DZ 1: Bianca Biricz und Nicole Baumgartner

DZ 2: Robert Kolerus + Gattin + Kind

DZ 3: Roman Jahoda + Assistent (Mittwoch/Donnerstag) / Alexander Hübl + Josef Niebauer (Do/Fr)

DZ 4: Elvir Bratic und Patrick Brandstetter

3er Zimmer: Sladjan Markovic + Mara Markovic + Daniel Markovic

Pension Popolari:

Daniel Krennhuber (Mi – Fr)

Ausrichter: Taekwondo Verein Oberndorf / PSV Salzburg

Trainer und Vortragende:

DI Sudhir Batra, staatlich geprüfter Taekwondo Trainer,
Trainer Bundesleistungszentrum Mitte ÖTDV

Kuno Hufnagl
staatlich geprüfter Taekwondo Trainer

DDr. Josef Niebauer
Sportmediziner, Leiter der Salzburger Sportmedizin

Mag. Alexander Hübl
staatlich geprüfter Trainer für Taekwondo, international Referee für Poomsae und Zweikampf

Roman Jahoda
Physio- und Sporttherapeut, Athletiktrainer, Judotrainer, Personal Coach, Leiter unionLAB

Robert Kolerus
staatlich geprüfter Taekwondo Trainer, Ausbilder der BSPA

Daniel Krennhuber
staatlich geprüfter Instruktor für Jiu Jitsu, diplomierter Physiotherapeut

Bernhard Lange, Sebastian Höller, Lukas Maislinger
staatlich geprüfte Instrukturen Taekwondo

Ablaufplan:

Sonntag, 17. August

bis 15 Uhr: Anreise und Zimmerbezug

16 Uhr – 18 Uhr (Sportplatz): Begrüßung + Training Taekwondo allgemein (BATRA/HUFNAGL)

19:30 Uhr: Meeting Übungsleiter + Verlosung Themen Lehrauftritte

Montag, 18. August

7:30 – 8:15 Uhr: Spielerisches Aufwärmen und Morgensport (Übungsleiter 1)

10 – 11:30 Uhr: Technik allgemein (KOLERUS)

13 – 15 Uhr: Fragenkatalog Durchbesprechung für Übungsleiter (BATRA)

15:30 – 16:30 Uhr: Taekwondo spezifisches Koordinationstraining (Übungsleiter 2)

16:30 – 17:30 Uhr: Formenlauftraining (Übungsleiter 3 und 4)

Abendprogramm für Übungsleiter und Interessierte:

Fragestunde NIEBAUER zu

- Ernährung allgemein und vor und nach Wettkämpfen (Energiehaushalt, Speicher etc.)
- Auswirkungen von Ausdauer und Krafttraining auf das Herz-Kreislaufsystem
- Energiebereitstellung

Dienstag, 19. August

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport + Intermittierendes Kraftausdauertraining (Übungsleiter 5)

10 – 11:30 Uhr: Pratzentraining mit Focus auf Anaerob, Laktazid (Übungsleiter 6).

13 – 15 Uhr: Fragenkatalog Durchbesprechung für Übungsleiter (BATRA)

15:30 – 17:30 Uhr:

Gruppe 1 - Selbstverteidigung (Übungsleiter 7 + 8)

Gruppe 2 – Wettkampftraining (Übungsleiter 10)

Mittwoch, 20. August

7:30 – 8:15 Uhr: Taekwondo spezifische Grundlagenausdauer (Übungsleiter 9)

ab 10 Uhr bis Abends: Roman Jahoda und Assistent: Rumpfkraftigung/Koordination/Gruppentraining

Donnerstag, 21. August

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport

10 – 11:30: Roman Jahoda und Assistent: Rumpfkraftigung/Koordination/Gruppentraining

13 – 15 Uhr: Kinesiotapekurs für alle Übungsleiter und Interessierte (KRENNHUBER)

15:30 – 17:30 Uhr: Wettkampftraining (Übungsleiter 10)

Abendprogramm für Übungsleiter und Interessierte:

Fragestunde + Vortrag HÜBL Alexander zu

- aktuelle Wettkampfregeln Zweikampf

- aktuelle Regelkunde Poomsae

Freitag, 22. August

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport: Beweglichkeit und Regeneration (Übungsleiter 11)

10 – 11:30: Schnelligkeitstraining auf Focus Taekwondo (HÜBL/BATRA)

13:30 Uhr: Theoretische Abschlussprüfung Übungsleiter schriftlich

15:30 – 17:30 Uhr:

Gruppe 1: Wettkampftraining (HUFNAGL)

Gruppe 2: Grappling/Bodenkampf/BJJ (KRENNHUBER)

Samstag, 23. August

7:30 – 8:15 Uhr: Morgensport Laufen/Schwimmen

bis 10 Uhr: Checkout BSFZ

10:30 – 12 Uhr:

Techniktraining induktiv und deduktiv (KOLERUS/BATRA)

Anschließend Verleihung Diplome der Übungsleiter und Abschluss Trainingslager