

Info

INNOVATION DAYS 2023

Ort: Olympiazentrum Vorarlberg
Höchsterstrasse 82, 6850 Dornbirn

Datum: 31. März & 01. April 2023

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr – Seminarraum Bettina Plank – Impulsvortrag und Diskussion

Unsere Ausnahmeathletin Bettina Plank ist ein Meisterstück gelungen. Sie hat sich für die ersten und bisher einzigen Olympischen Spiele, an denen Karate teilnehmen konnte, qualifiziert und gleich auch die Bronzemedaille gewonnen. Damit ist sie nicht nur in die Geschichte von Karate in Österreich eingegangen, sie war damit überhaupt die erste Vorarlbergerin, die bei Olympischen Sommerspielen eine Medaille erringen konnte. Die letzte Vorarlberger Medaille bei Sommerspielen liegt übrigens schon 25 Jahre zurück!

Bettina erzählt über sich, ihre Begeisterung für Karate, den steinigen Weg zu den Olympischen Spielen, das Erlebnis Tokyo 2020, die Zeit danach und ladet im Anschluss zu einer Diskussion zum Thema ein. Ein Thema, das junge wie schon erfahrene Sportler*innen, aber auch Eltern, Familienmitglieder und Bekannte von Leistungssportler*innen jeder Sportart anspricht.

Hinweis: Aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl, ist eine Anmeldung erforderlich!!

Samstag, 08:30 - 10:00 Uhr – Ballsporthalle Bettina Plank & Juan Luis Benitez Cardenes

«Training im modernen Kumite»

Was hat sich im modernen Kumite Wettkampf in den vergangenen Jahren geändert und wie halten wir den Anschluss an die Weltspitze?

Bettina und ihr Trainer Juan Luis bieten für Sportler*innen ab der Klasse U12 und auch für interessierte Trainer*innen, Coaches, Instruktor*innen und Übungsleiter*innen in einer praktischen Einheit die Möglichkeit, neue Methoden und Trainingsformen kennen zu lernen.

Let us be friends on   

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr – Ballsporthalle Dr. Claus Fröhlich & Julia Fröhlich – Kobudo Lehrgang

Kobudo bedeutet „Alte Kampfkunst“ und entstand ca. im 16. Jahrhundert auf Okinawa. Kobudo und Karate sind untrennbar miteinander verknüpft. Dr. Klaus W. Fröhlich (6. DAN Karate, 4. DAN Kobudo) und Julia Fröhlich (4. DAN Karate, 2. DAN Kobudo) sind seit Jahren als Kobudo-Trainer auf Sommercamps und Lehrgängen in Europa unterwegs und lehren die Stilrichtung Matayoshi Kobudo.

Speziell für Breitensportler ist Kobudo eine zusätzliche Ergänzung zu Karate und auch für Kinder und Jugendliche ist es eine Bereicherung die Waffenkunst kennenzulernen. Claus und Julia vermitteln den Kursteilnehmern die Inhalte jeweils in angenehmer und verständlicher Weise, sodass alle Beteiligten immer begeistert von Kobudo sind.

Trainingszeiten: 10:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 15:00 Uhr
Kobudo-Prüfung: 15:30 Uhr

Lehrgangsgebühr: € 35,- / Person
Überweisung an AT76 3743 1000 0251 1699 oder Barzahlung vor Ort

Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr – Karatehalle Jean-Marc Mayer & Dilek Can – KARATE TALENTS Training

«Training für die Champions von morgen»

Zielgruppe sind begeisterte Kinder in der Altersgruppe U8, U10, U12 die Spaß am vielseitigen Kumitetraining haben.

Mitzubringen ist die komplette Kumite Schutzausrüstung (wenn vorhanden!) und eine riesen Portion Motivation.

Zeitplan:	11:00 – 12:00 Uhr	KARATE TALENTS TRAINING	Karatehalle
	12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause	OZV Buffet
	13:00 – 14:00 Uhr	Vorstellung KARATE TALENTS für Trainer, Eltern und Interessierte	Seminarraum
	14:00 – 15:30 Uhr	KARATE TALENTS TRAINING Parcours und Koordination	Karatehalle

**Samstag, 17:00 - 19:00 Uhr – Seminarraum
Manfred Stiegler – Impulsvortrag und Einführung «Sporthypnose»**

Als früherer Leistungssportler und jetzt langjähriger Trainer im Karate (40 Jahre Karate-Erfahrung) war es klar, dass mich die Auseinandersetzung mit dem Thema Mentaltraining irgendwann zur Sporthypnose führt, denn der Kopf entscheidet über Sieg und Niederlage. Bei fast allen meiner Kämpfe habe ich gewonnen oder verloren, bevor es losging. Wenn ich die Halle betrat und meine Füße die Wettkampfmatten berührten, war meistens schon entschieden, ob ich gewinne oder verliere.

Heute weiß ich, dass sehr oft der Kopf über Sieg und Niederlage entschieden hat. Es war meine mentale Einstellung, nicht die meines Gegners. Je mehr ich mich mit dem Thema Mentaltraining und Sporthypnose befasste, desto klarer wurde mir, wie wichtig diese „mentale Komponente“ ist.

Durch die zahlreichen Aus- und Weiterbildungen, sowie ausgebildeter Hypnose-Therapeut, wird Fredl euch verständlich machen, wieso wir fast immer an derselben Thematik scheitern, die wir schon zick-male mit klassischem Mentaltraining gestärkt haben und euch die Sporthypnose auf verständliche Art und Weise näherbringen.

Anmeldungen: bis Donnerstag, 30. März 2023 per Mail an
gerhard.grafoner@karatevorarlberg.at

Anmerkung: Die Einheiten der ID2023 gelten als anerkannte Weiterbildung von KARATE VORARLBERG zur jährlichen Verlängerung der ÜL-Lizenz und berechtigt den Verein, für die Teilnehmenden in diesem Jahr, für die Bildungsprämie anzusuchen.

Die Karatespezifischen und die Kobudo-Einheiten der INNOVATION DAYS gelten als sportspezifisches Modul im Rahmen der Übungsleiter*innen-Ausbildung vom Olympiazentrum Vorarlberg.

Zertifikate über die Teilnahme des sportspezifischen Teils, werden im Anschluss der Veranstaltung, an die Teilnehmer*innen per Mail versendet.

Gerhard Grafoner
Geschäftsführer/Sportdirektor
KARATE VORARLBERG

Let us be friends on   