

**Trainerseminar  
08.-09.März 2019**

***Athletik-Training im Karate***

**im Bundessport-und Freizeitzentrum Obertraun  
Winkl 49, 4831 Obertraun**

**Inhalte:**

- Was ist Athletik-Training? (Theorie und Praxis)
- Welche Bedeutung hat Athletik-Training für das Karate-Training?
- Welchen Übungen eignen sich für die Trainingspraxis?
- Differenzierungsmöglichkeiten zwischen Leistungs- und Freizeitsportlern

**Referenten:**

- Mag. Csaba Szekely, Sportwissenschaftler, Trainer im Olympiazentrum Salzburg, Trainer von Alisa Buchinger, Stefan Pokorny, Thomas Kaserer, Niklas Hörmann, Luca Rettenbacher und Robin Rettenbacher
- Gerhard Jedliczka, Leiter der Karate-Akademie

Leiter der Karate-Akademie Gerhard Jedliczka – 8280 Fürstenfeld – Gerichtsbergenstraße 48a –0664-4614486  
gerhard.jedliczka@karate-stmk.at

Österreichischer Karatebund – Dr. Adolf Schärf Straße 25 – 3100 St. Pölten – Tel./Fax +43-2742 258 794  
www.karate-austria.at – ZVR 720004573 – DVR 1038869 – IBAN AT57 1200 0323 1522 4100

## Programm

### Freitag, 8.3.2019

---

15:00-15:30	Eintreffen
15:30-16:30	Vortrag Gerhard Jedliczka (Was ist Athletik-Training, Bedeutung für das Karate-Training...), Lehrsaal
16:30-17:30	Vortrag Csaba Szekely (Erfahrungsbericht mit unseren Leistungssportlern am Olympiastützpunkt), Lehrsaal
ab 18:00	Abendessen

### Samstag, 9.3.19

---

08:30 -9:00	Frühstück
9:30-10:30	Praxis: Gruppe 1 Athletik-Training/Leistungssport/Csaba, Sporthalle Gruppe 2 Athletik-Training/Breitensport/Jedliczka, Sporthalle
10:30-11:30	Gruppentausch
12:00	Mittagessen
13:00 -13:30	Zusammenfassung, Lehrsaal

Leiter der Karate-Akademie Gerhard Jedliczka – 8280 Fürstenfeld – Gerichtsbergenstraße 48a –0664-4614486  
gerhard.jedliczka@karate-stmk.at

Österreichischer Karatebund – Dr. Adolf Schärf Straße 25 – 3100 St. Pölten – Tel./Fax +43-2742 258 794  
www.karate-austria.at – ZVR 720004573 – DVR 1038869 – IBAN AT57 1200 0323 1522 4100

## Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr beträgt **125,00 €** und umfasst

- ⇒ Abendessen, Nächtigung, Frühstück, Mittagessen
- ⇒ Teilnahme an Theorie und Praxis
- ⇒ Seminar-Unterlagen
- ⇒ Teilnahmebestätigung

Die Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformular per E-Mail an [gerhard.jedliczka@karate-stmk.at](mailto:gerhard.jedliczka@karate-stmk.at) bei gleichzeitiger Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto der Volksbank Steiermark, IBAN: AT55 4477 0255 1794 0001.

Da wir nur ein beschränktes Kontingent an Plätzen haben, erfolgt die Teilnahme nach Eintreffen der Anmeldungen bzw. der Einzahlungen!

## Zielgruppen

Interessierte Trainer und Sportler im Leistungs- oder Breitensport, die zur Leistungsoptimierung aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem internationalen Leistungssport und der Trainingspraxis suchen.

## Verlängerung der Prüferlizenz

Dieses Trainerseminar dient zur Verlängerung der Prüferlizenz in den Landesverbänden! Am Ende erhalten alle Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage beim jeweiligen Landesverband.

## Ausrüstung

Trainingsanzug, Sportschuhe und Dinge des persönlichen Bedarfs

Leiter der Karate-Akademie Gerhard Jedliczka – 8280 Fürstenfeld – Gerichtsbergenstraße 48a – 0664-4614486  
[gerhard.jedliczka@karate-stmk.at](mailto:gerhard.jedliczka@karate-stmk.at)

Österreichischer Karatebund – Dr. Adolf Schärf Straße 25 – 3100 St. Pölten – Tel./Fax +43-2742 258 794  
[www.karate-austria.at](http://www.karate-austria.at) – ZVR 720004573 – DVR 1038869 – IBAN AT57 1200 0323 1522 4100

**ANMELDUNG**  
**zum Trainerseminar 2019**  
**Bitte in Blockschrift!**

Name.....

Adresse.....

Geburtsdatum..... Telefon.....

Email.....

Verein.....

Landesverband.....

Datum..... Unterschrift.....

Leiter der Karate-Akademie Gerhard Jedliczka – 8280 Fürstenfeld – Gerichtsbergenstraße 48a –0664-4614486  
gerhard.jedliczka@karate-stmk.at

**Österreichischer Karatebund** – Dr. Adolf Schärf Straße 25 – 3100 St. Pölten – Tel./Fax +43-2742 258 794  
www.karate-austria.at – ZVR 720004573 – DVR 1038869 – IBAN AT57 1200 0323 1522 4100