

Programma Bokscoaching Basics

Boksen als agogisch middel

Dag 1 – Level 1 / Bokscoach A

09.00-09.15 Opstart / voorstellen

09.15-10.00 Theoretisch kader & inleiding vechtsport als agogisch middel

10.00-11.00 Blok 1: Balanstraining, individueel en in duo's

11.00-11.15 Break: vragen en reflectie

11.15-12.30 Blok 2: Basis Vechtsportoefeningen

12.30-13.00 Lunch

13.00-14.30 Blok 3: Boksen oefenvormen, spar oefeningen

14.30-14.45 Break: vragen en reflectie

14.45-16.30 Blok 4: Themagericht werkvormen uitwerken en onderling lesgeven

16.30-17.00 : Reflectie en afronding

Verantwoording

Contacturen: 8 uur

Zelfstudie uren: 8 uur

Totaal 16

Doelstellingen van de dag

- Deelnemers leren een theoretisch kader (B.O.K.S.coaching methode) en praktisch werkmodel waarmee ze direct aan de slag kunnen.
- Deelnemers leren (basis) vechtsport technieken, zodat ze boven de stof staan
- Deelnemers ervaren zelf de werking van agogisch boksen.
- Deelnemers leren vechtsport aan te bieden als agogisch middel
- Deelnemers kunnen thema-gecentreerd werken met vechtsport.
- Deelnemers nemen kennis van gedragsbeïnvloeding in groepen
- Deelnemers zijn in staat om naast didactisch, ook agogisch te kijken naar gedrag in trainingen.

Na afloop krijgen de deelnemers een certificaat van deelname en een werkboek.

Kosten

€295,- ex. BTW per persoon

Contactgegevens Bokscoaching

Berend Oosterhuis

Pascalweg 1

8013 RC

Zwolle

info@bokscoaching.nl

085 06 06 017