



www.mentaljudo.net
mentaljudo@gmx.net



Workshop mentalJUDO

- Datum/Zeit:** Samstag 4. November 2017 10:00-16:30 Uhr
(Dojo offen ab 9:30 Uhr)
- Kursort:** Dojo Eglisee, Lukas Legrandstrasse 22, 4058 Basel
- Leitung:** Michael Lieb und Julien Hirano (Sportwissenschaftler, Sportmentalcoach)
- Teilnehmer:** Trainer und Coaches max. 40
- Kosten:** CHF 60.- (PC 40-15061-6 JC Budokan Basel (Vermerk: mentalJudo))
- Auskunft:** Dölf Siegwolf +41 79 322 27 41
- Anmeldung:** über SJV Portal/Kurse
oder an budokan-basel@bluewin.ch
mit (Name, Adresse, Verein/Club, Email)
- Versicherung:** ist Sache des Teilnehmers.

Kursprogramm:

Das mentalJUDO-Team bietet ein Workshop an, in denen die Grundlagen eines sportpsychologischen Trainings im JUDO für Trainer und Athleten vermittelt werden. Die Teilnehmer erfahren, wie sie unser Programm anwenden und in der Praxis durchführen können. Sportpsychologische Inhalte werden praxisnah und bedarfsorientiert an spezifischen Zielgruppen vermittelt. Eine ideale Basis, um ein sportpsychologisches Training im Judo mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen einzuführen und langfristig Erfolg zu haben.

10.00 - 12.00h	Dojo	13.00 - 16.30h	Dojo
- Kennenlernen	P	- Modul 2 Umgang mit Stress	P/ Th
- Einführung Programm	Th	- Modul 3 Konzentration	Th/P
- Modul 1 Motivation	Th/P	Abschlussrunde / Diskussion	Th

- P = Praxis/ Th= Theorie
- Judogi wird benötigt
- Notizmaterial wird benötigt
- Zwischen den Modulen finden jeweils Pausen statt.