

Kickboxing Instructeur

Studie Handleiding

UFW International



Colofon

Teksten:

UFW International

Vormgeving:

Smeckdesigns

Uitgever:

UFW Fight Academy

Tweede druk 1 mei 2018

© 2017 UFW International

UFW International

Adres Essebaan 19, kantoor 3.16
Postcode 2908 LJ
Plaats Capelle aan den IJssel
Tel 06 44 19 07 55
Website www.ultimatefightworkout.org
E-mail office@ufw-international.org
KvK 24426987

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking. De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derde verschuldigde vergoeding voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b, te innen en/of daartoe in en buiten



INHOUDSOPGAVE

1.0 Inleiding	4
1.1 Doel van deze studiehandleiding	4
2.0 Vooropleiding en Ervaring	5
2.1 Advies : vooropleiding en ervaring.....	6
3.0 Doelstelling van de opleiding	8
3.1 Kerndoelen van de opleiding	8
3.2 Dagplanning.....	8
3.3 Voorbereiding ; opdrachten	9
3.4 Voorbereiding ; kleding	9
3.5 Aanwezigheid.....	10
3.6 Examen ; algemene info.....	10
3.7 Examen ; Her-examen	10
4.0 Studiemateriaal	10
5.0 Locatie	11
5.1 Huisregels	11
5.2 Parkeren.....	11
5.3 Ontvangst.....	11
5.4 Omkleden	11
5.5 Eigendommen	11
5.6 Kleding	12
5.7 Materialen.....	12
5.8 Overlast.....	12
5.9 Horeca	12
5.10 Master Trainer	12



INLEIDING

1.0 Inleiding

Alle opleiding bij UFW vallen onder het Fight Centre keurmerk en zijn i.s.m. Semmy Schilt® en Esther Schouten. Meer informatie over UFW kun je vinden op:

- www.ultimatefightworkout.org -

1.1 Doel van deze studiehandleiding

Deze studiehandleiding heeft tot doel jou te ondersteunen in het leerproces. Lees deze studiehandleiding goed door voor je aan de opleiding begint. Gedurende de opleiding werken we in een zeer korte periode toe naar het praktijkexamen. Daarom adviseren we je dan ook om naast de opleidingsdagen, dagelijks intensief jezelf voor te bereiden op dit examen.

Voordat je de studiehandleiding doorneemt willen we je alvast de belangrijkste tips meegeven:

- *Herhaal iedere techniek minimaal 10x per dag. Technieken zijn beweging die op het examen vloeiend en foutloos moeten worden uitgevoerd.*
- *Deel per dag minimaal 1 uur in om je technieken te oefenen en de les goed voor te bereiden. Blok iedere dag en 1,5 uur in je agenda in en hou jezelf hieraan.*
- *Maak afspraken met je partner/gezin/thuissituatie. Het voorbereiden kan een extra (druk opleveren. Bereid jezelf en je gezin daarop voor).*



2.0 Vooropleiding en Ervaring

Om een opleiding van de UFW Fight Academy te kunnen volgen is kickboks-ervaring een pre. Met ervaring bedoelen we dat je minimaal een jaar met een trainingsfrequentie van 1 á 2 trainingen per week intensief hebt deelgenomen aan kickbokstrainingen. Je hoeft geen ervaring te hebben in lesgeven of wedstrijden. De doelstelling is dat je na de opleiding zelfstandig recreatieve conditietrainingen kunt geven met gebruik van kickbokscombinaties en oefeningen.

Natuurlijk willen wij net als jij dat je met succes de opleiding doorloopt en slaagt voor het examen. Het examen bestaat uit twee onderdelen te weten:

- 1) Techniek
- 2) Lesgeven

Voor beide moet je voldoende scoren, waarbij voor het onderdeel techniek minimaal een 7 moet worden gescoord, oftewel ruim voldoende. We gaan er dus vanuit dat je al een redelijke beheersing van de technieken hebt voordat je aan de opleiding start. Het is dus goed om te kijken waar je nu staat.

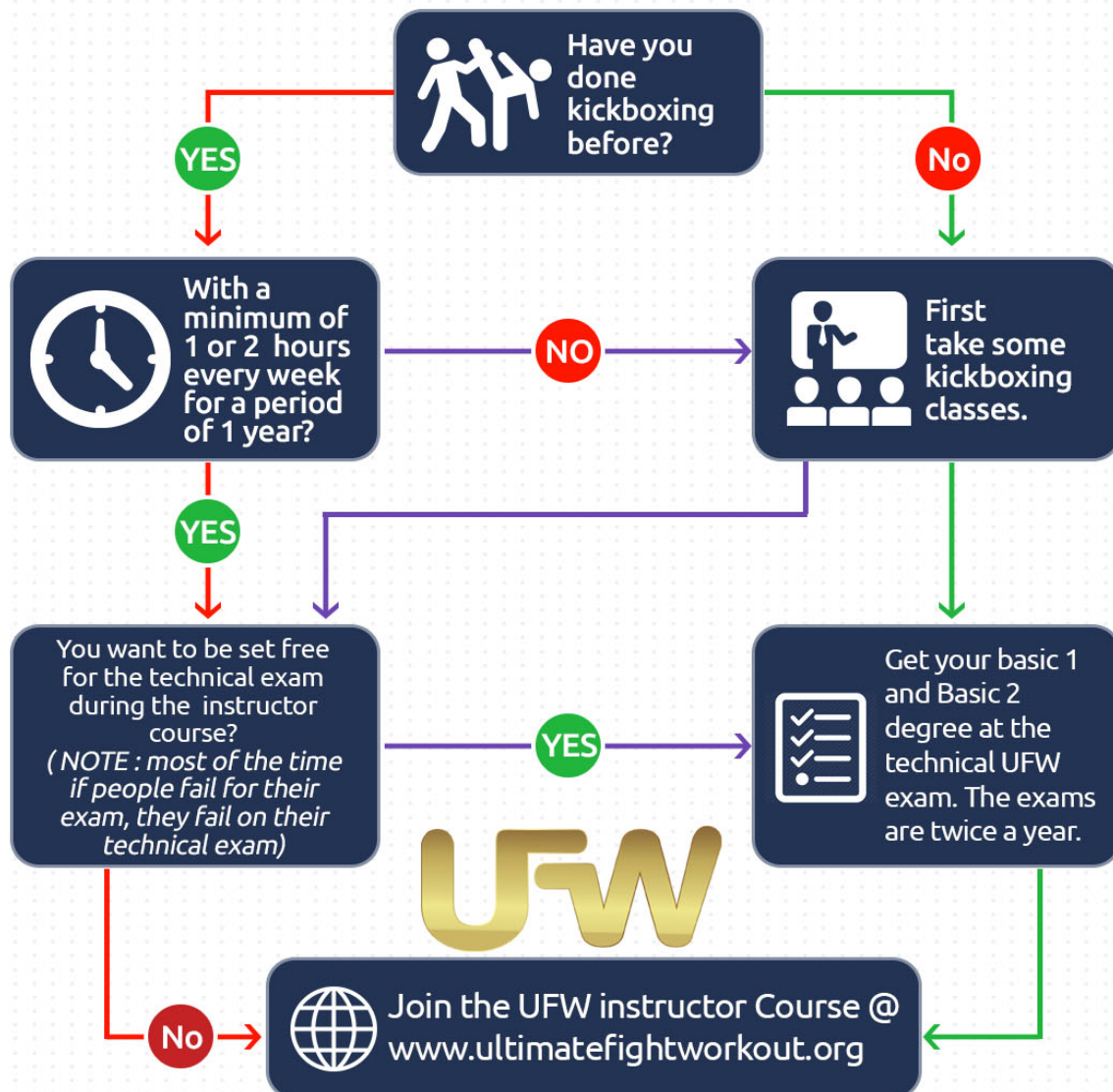


2.1 Advies: vooropleiding en ervaring

Volg in het organigram... :

- ...De rode lijnen als je ruime ervaring hebt met kickboksen
- ...De groene lijnen als weinig tot geen ervaring hebt met kickboksen
- ...De paarse lijnen indien je twijfelt

I WANT TO BECOME A KICKBOXING INSTRUCTOR!



2.2 Welke technieken moet je beheersen?

De technieken die je moet beheersen voor het examen zijn:

- Jab
- Cross Punch
- Hook Punch
- Uppercut
- Front Knee
- Front Kick
- Low Kick
- High Kick
- Shin Block
- Block High Kick

Twijfel je dus of je deze technieken voldoende beheerst, neem dan voor de zekerheid mee aan 1 van de techniek workshops van UFW. Deze worden tevens geven door de trainers die ook de opleiding verzorgen. Zij kunnen jou dan op de dag zelf perfect adviseren in de vervolgstappen die jij het beste kunt nemen. Ga voor meer info en de voor data van de techniekworkshops naar : www.ultimatefightworkout.org



3.0 Doelstelling van de opleiding

Na het succesvol afronden van de opleiding ben je in staat zelfstandig lessen te geven aan een groep deelnemers met doelstellingen als:

- Conditietraining (verbetering)
- Afvallen
- Plezier
- Afzien

Je leert dus recreatieve workouts verzorgen voor een brede doelgroep.

3.1 Kerndoelen van de opleiding

Zoals reeds eerder aangegeven word je beoordeeld op 2 onderdelen te weten techniek en lesgeven. Het cijfer techniek komt voort uit het gemiddelde van 10 technieken. Het onderdeel lesgeven wordt beoordeeld aan het gemiddelde van de volgende 6 pijlers:

- Lesvoorbereiding
- Presentatiekunde
- Relationeel Handelen
- Coaching
- Beleving
- Expressie (pep)



3.2 Dagplanning

We streven er altijd naar de onderstaande dagindeling te hanteren. Echter kan het wel eens voorkomen dat de volgorde hiervan wijzigt. Echter blijft het aantal uur dat aan theorie en praktijk wordt besteed gehandhaafd.

45 min. **Theorie**

15 min. **Vorbereiding praktijk / omkleden**

60 min. **Workout**

60 min. **Techniektraining**

30 min. **Pauze**

45 min. **Theorie**

15 min. **Vorbereiding praktijk / omkleden**

75 min. **Praktijk : lesgeven**

15 min. **Afsluiting**

3.3 Vorbereiding; opdrachten

Voor de eerste opleidingsdag is geen voorbereiding vereist. Voor de overige opleidingsdagen krijg je opdrachten van de UFW Master Trainer.

3.4 Vorbereiding; kleding

Zelf mee te nemen

- Eigen sportkleding (bij voorkeur meerdere setjes)
- Handdoek
- Schrijfgerei zoals een schrijfblok en pen voor het maken van notities
- Kickbokshandschoenen
- Kickboks- Scheen / Wreefbeschermers

Heb je nog geen handschoenen en scheen-/wreefbeschermers? Koop deze dan met 10% korting door gebruik te maken van de kortingscode: **ufw4life** op www.ultimatefightworkout.org



3.5 Aanwezigheid

Frequentie en tijd

Er zijn drie opleidingsdagen die je alle aanwezig dient te zijn, daarnaast is/zijn er 1 of 2 examendag(en) afhankelijk van de grootte van de groep. Ook tijdens alle examendagen is je aanwezigheid verplicht. Het afwezig zijn, te laat komen of eerder weg gaan op een opleidingsdag heeft consequenties voor de toegang tot het examen. Bij onvoldoende aanwezigheid kan de deelname aan het examen je ontzegd worden.

3.6 Examen; algemene info

Op dag 1 wordt direct het examenreferentiekader doorgenomen. Op dag 1 word dus exact verteld wat er van je verwacht wordt op het examen en hoe de examendag eruit komt te zien. Vervolgens wordt er gedurende de drie opleidingsdagen intensief naar het examen toegewerkt.

3.7 Examen; Her-examen

Mocht je niet slagen op 1 of meerdere onderdelen, dan dient het volledige examen te worden overgedaan. Voor je her-examen wordt je ingedeeld op de eerst volgende praktijk-examendag. Het her-examen dient te worden aangevraagd via www.ultimatefighworkout.org

4.0 Studiemateriaal

Je ontvangt al het studiemateriaal digitaal. Op dag 1 krijg je van de UFW Master trainer inlogcodes om zo toegang tot en inzage te krijgen in:

- Het Cursus E-boek
- Het Examenreferentiekader
- Diverse lesvoorbereidingen in PDF
- Filmjes van diverse conditioefeningen en kickbokscombinaties
- Muziek die perfect past ter ondersteuning van de workout



Mocht de inlogcode niet werken, neem dan contact op met het UFW Secretariaat via:

- ✓ Email : office@ufw-international.org
- ✓ Facebook : UFW
- ✓ Telefonisch : 0644190755
- ✓ Whatsapp : 0644190755

UFW zorgt dan dat je alsnog direct de juiste codes ontvangt.

5.0 Locatie

De locatie voor opleiding is te vinden op de website van de UFW. Daarnaast wordt dit vermeld in je aanmeldingsmail.

5.1 Huisregels

UFW en de UFW Master Trainer houdt zich aan de huisregels van de opleidingslocatie. Wij verwachten van jou ook met respect om te gaan met de huisregels van de locatie waar je de opleiding volgt. Indien er uitzonderingen zijn op de regels dan hoor je dit tijdens de opleiding.

5.2 Parkeren

Kom je met de auto/ motor naar de locatie zet je auto dan op de daarvoor bestemde parkeerplaatsen. Voor (brom)fietsen is een stalling gereserveerd. Plaats daar de fiets, bromfiets, scooter e.d.

5.3 Ontvangst

In sportcentra is het heel gebruikelijk dat je met een pas de locatie binnenkomt of je moet je melden bij de receptioniste. Hierdoor weet het personeel van het sportcentrum dat je recht hebt op de entree van het centrum. Wanneer je binnenkomt, laat dan even weten dat je een deelnemer bent van de UFW-opleiding. Met deze mededeling weet het personeel dat je welkom bent in de club.

5.4 Omkleden

Je kan jezelf omkleden in de kleedkamer. Daar kan je ook gebruikmaken van de douches. Wij vragen hierbij wel rekening te houden met sluitingstijden van het sportcentrum.

5.5 Eigendommen

Wij zijn niet verantwoordelijk voor verlies, diefstal of schade van jouw eigendommen. Je kan alle eigendommen meenemen naar de zaal waar de les wordt gegeven en waardevolle spullen stallen in de daarvoor bestemde ruimtes/ kluisjes.



5.6 Kleding

De meeste sportcentra hebben een kledingbeleid. Wij vragen te voldoen aan de onderstaande regels die gelden voor het gemiddelde sportcentrum:

- Draag schoon indoor schoeisel: Wij vragen je (schoon) indoor schoeisel te dragen.
- Draag gepaste kleding: In verband met hygiëne en uitstraling verzoeken wij gepaste kleding te dragen. Voor heren is dat een T-shirt met mouwen en voor dames is dat de schouders bedekt zijn.
- Draag geen hoofddeksels: Hoofddeksels, hoofddoeken en petjes zonder religieuze betekenis achten wij niet gepast, noch noodzakelijk, noch functioneel voor in de fitnessruimte. Het is daardoor niet toegestaan deze te dragen.

Sieraden af i.v.m. veiligheid vragen wij om sieraden af te doen tijdens het sporten.

5.7 Materialen

Heb respect voor materialen. Behandel alle materialen met zorg. Losse gewichten of andere materialen die jij zelf gebruikt, dienen ook weer opgeruimd te worden op de daarvoor bestemde plek.

5.8 Overlast

Het is verboden om te roken, drugs en/of andere bij de wet verboden middelen te gebruiken en/of te verhandelen in of om de sportcentra. Roken voor de deur (buiten) is niet toegestaan. Roken doe je op een aangewezen (of speciale plek) of buiten het zicht van de bezoekers van het sportcentrum.

5.9 Horeca

Etenswaren kunnen genuttigd worden in de door de UFW Master Trainer aangegeven gelegenheden. Zelf meegebrachte drink/etenswaren worden vaak niet gewaardeerd in een horecaruimte van een sportcentrum. Houd er rekening mee dat daar van je wordt verwacht dat je een consumptie neemt, tenzij de UFW Master Trainer je toestemming geeft om hiervan af te wijken.

5.10 Master Trainer

Heb te allen tijde respect voor de mening, visie en regels van de UFW Master Trainer. Mocht je hem/haar negeren dan loop je het risico van de opleiding verwijderd te worden. De UFW Master Trainer zal te allen tijde de huisregels van de locatie opvolgen.

