

# UFW KARDO MASTER

Kurs

UFW International

---



## Colophon

### Texts:

UFW International

### Design:

Smeckdesigns

### Publisher:

UFW International

First print December 18, 2017

© 2017 UFW International

## UFW International

Website [www.ultimatefightworkout.org](http://www.ultimatefightworkout.org)

Email [office@ufw-international.org](mailto:office@ufw-international.org)

KvK 24426987

*With the exception of the law, without the written permission of the copyright holder (s), or the publisher of this publication authorized by the entitled party (s) to act (them) on his behalf, nothing from this publication may be reproduced and / or made public by means of print, photocopy, microfilm or otherwise, which also applies to the whole on partial processing. The publisher, with the exclusion of any other party, is entitled to the compensation due by third parties for copying, as referred to in art. 17 paragraph 2. Copyright Act 1912 and the Royal Decree of 20 June 1974 (Bulletin of Acts and Decrees 351) ex article 16b, and / or for that purpose in and outside*



# INDEX

<b>1.0 Einleitung</b> .....	4
1.1 Über UFW .....	4
1.2. Bedeutung KARDO .....	5
<b>2.0 Inhalt des Kurses</b> .....	5
2.1 Methodik und Didaktik .....	5
2.2 Musik Erfahrung .....	6
2.3 P.E.P. (Peak Emotion Program – Höchstgefühl Programm) .....	6
2.4 Inspirierend .....	6
2.5 (Club) Management.....	6
<b>3.0 Presenter Preis</b> .....	6
<b>4.0 Erfahrung und vorherige Ausbildung</b> .....	7



Kurzinformation:

Ort	: <b>Münster</b>
Erstmögliches Startdatum	: <b>19. Mai 2018</b>
Dauer	: <b>4 training days 1 exam day</b>
Kosten	: <b>€ 549,- (Early Bird) to 31 March 2018</b> € 599,- (Regular) to 30 April 2018 € 649,- (Last Minute) from May 1st

## 1.0 Einleitung

Dieser Kurs richtet sich an sehr erfahrene Trainer, die lernen möchten, wie man Unterricht auf höchstem Niveau erteilt. Du beherrschst die Kunst des Präsentierens und Trainierens und möchtest dich weiterentwickeln, indem du einzigartige Workouts mit hohem Erfahrungswert kreierst.

Am Anfang ist man als Basictrainer/Instruktor hauptsächlich mit Choreographien, Kombinationen und damit den größten Teil mit dem Inhalt beschäftigt. Als Advancedtrainer beschäftigt man sich hauptsächlich mit der Schaffung von Erfahrung und Atmosphäre. Du bereitest den Unterricht in kürzester Zeit vor, und kannst ihn auch leicht durchführen. Jetzt ist der nächste Schritt, um den emotionalen Wert des Kunden während deiner Klasse zu erforschen. In diesem Kurs lernst du, eine Umgebungskurve auf eine gut durchdachte Art und Weise anzuwenden, die den Erfahrungswert bei jedem Training zu einem Maximum bringt.

***“Die Teilnehmer vergessen, was du getan hast,  
doch sie erinnern sich, wie sie sich dadurch gefühlt haben...”***

### 1.1 Über UFW

Die UFW Welt-Organisation wurde 2013 gegründet und ist heute in sechs Ländern aktiv: Frankreich, Deutschland, Mexiko, Marokko, Belgien und den Niederlanden. Das Wachstum verfolgt die aktuellen Ziele und wir sind deshalb stolz darauf, dass UFW Menschen aus aller Welt zusammenbringt, um diese Leidenschaft unabhängig von Herkunft und / oder Religion zu teilen.



Nach einem UFW Training öffnet sich eine ganz neue Welt für dich.

UFW steht für:

**U**ltimate  
**F**ight  
**W**orkout

Das Ziel von UFW ist es, so viele Menschen wie möglich zu verbinden, die die gleiche Leidenschaft teilen sowohl im Kampfsport als auch im Fitnesstraining.

Um dieses Ziel zu erreichen ist der Fokus vollständig auf die Unterstützung der Trainer und deren Teilnehmer in den 4 Konzepten von UFW, namentlich:

- UFW Kardo
- UFW Kickbag
- UFW Kickboxing
- UFW Boxing

Das stellen wir sicher durch die Organisation von weltweiten Ausbildungen, Workshops, Prüfungen und Großveranstaltungen.

### *1.2. Bedeutung KARDO*

KARDO ist eine Kombination der Worte "CARDIO und "KARATE". Kurz gesagt ist KARDO ein kardiovaskuläres Workout (Herz-Kreislauf-Training) mit Musik unter Verwendung von Kampfkunsttechniken. Der Kurs wird auf die Bedeutung und Philosophie von KARDO eingehen.

Wenn Sie sich jedoch vorher in die Philosophie vertiefen möchten, gehen Sie auf die folgende Homepage:

<https://www.ultimatefightworkout.org/kardo-filosofie/>

## **2.0 Inhalt des Kurses**

### *2.1 Methodik und Didaktik*

Fortgeschrittene Unterrichts- und Aufbaumethoden



## LERNMETHODEN

- 1) Slow Motion (Zeitlupe)
- 2) All At Once (Alles auf einmal)
- 3) One After One (Eins nach dem anderen)

## AUFBAUMETHODEN

- 1) Add On (Erweiterung)
- 2) Bridge (Überführung)
- 3) 1st and 2nd Round (erste und zweite Runde)

### 2.2 Musik Erfahrung

- Arbeite mit einer 32-Zählstruktur
- Umgang mit musikalischen Klimaxen
- Kreiere deine eigene Klimax während deines Workouts
- Effektiver Einsatz von Lautstärke und Geschwindigkeit
- Musikinterpretation

### 2.3 P.E.P. (Peak Emotion Program – Höchstgefühl Programm)

Stundenvorbereitung hinsichtlich Atmosphäre und Erfahrung

- Kreiere das ultimative WOW! Gefühl
- Emotionen bei Kunden effektiv fördern und hemmen
- Anwendung der Atmosphären (Emotionen-) Kurve

### 2.4 Inspirierend

- Inspirierende Ansprache
- Technik / Ausführung Perfektion
- Steigerung der Überzeugungskraft

### 2.5 (Club) Management

- Generierung von zusätzlichem Geschäft durch Workshops und Prüfungen
- Vorgefertigte Managementplanung inkl.:
  - ✓ Technik Workshops
  - ✓ Technik Prüfungen (structure and content)
  - ✓ Jahresplanung (*Beratung, die nach deinen eigenen Wünschen angepasst werden kann*)
  - ✓ Briefe (bereit und stetiger Inhalt)
  - ✓ Werbetexte

## 3.0 Presenter Preis

UFW möchte Dir die Chance geben und die Türen öffnen, um ein internationaler Presenter zu werden! Während des Kurses gewinnt der Kandidat mit den



höchsten Noten den UFW PRESENTER PREIS. Wenn Sie diesen Preis gewinnen, werden wir dich weiterhin unterstützen und deinen Traum als internationaler Presenter verwirklichen. Du wirst dann auf Kosten und Erstattung von UFW in folgenden Ländern unterrichten:

- Niederlande
- Mexiko
- Marokko
- Deutschland
- Frankreich
- Belgien
- Tunesien

#### 4.0 Erfahrung und vorherige Ausbildung

Um an diesem Kurs teilzunehmen musst du bei UFW als Advanced Instructor Level 2 registriert sein.

Jedoch ... du kannst dich auch selbst registrieren, wenn du bereits einen ähnlichen Grad in einer anderen Organisation hast:

