

# Informationen für Erwachsene

## Training

Unsere Erwachsenen haben **4 Trainingsmöglichkeiten pro Woche**:

- Montag:
  - o 18:00 – 19:20 Uhr: Unter- und Mittelstufe bis Blaugurt (5. Kyu) im Dojo
  - o 19:30 – 21:00 Uhr: Oberstufe ab Lilagurt (4. Kyu) im Dojo
- Dienstag:
  - o 19:15 – 20:45 Uhr: Späteinsteiger (ab ca. 50 Jahre) im Dojo
- Donnerstag:
  - o 19.15 – 20:45 Uhr:Jugend & Erwachsene in der Haimhauserschule
- Samstag:
  - o 11:00 – 12:30Uhr:Freies Training mit Anleitung im Dojo

## Intensität des Trainings und welches Training ist das passende

Die Intensität des Trainings variiert zwischen den Einheiten.

Am **Montag** ist das Training nach Graduierung aufgeteilt und wird aktuell hauptsächlich von Erwachsenen besucht. Das Training der **Unter- und Mittelstufe** ist von der Trainingsintensität **etwa mittel** und mit durchschnittlicher Fitness gut zu bewältigen. Das Training der **Oberstufe** am Montag ist **intensiv** und setzt eine gute Fitness voraus.

Das **Dienstagstraining** ist von der **Intensität niedrig** und für Späteinsteiger geeignet, die länger keinen Sportmehr betrieben haben,sich langsam wieder herantasten oder nach einer Verletzung wieder einsteigen wollen.

Das Training am**Donnerstag**wird aktuell primär von älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen besucht. Daher ist die **Intensität eher hoch**. Für einen sportlichen Erwachsenen ist aber auch dieses Training kein Problem.

Am **Samstag** kann jeder seine Intensität selbst wählen, da das Training frei gestaltet werden kann.

## Gürtelprüfungen

In der Regel bieten wir pro Jahr 1-2 Termine für Gürtelprüfungen an. Je nach Trainingshäufigkeit und Fortschritt kann pro Jahr ca. 1 Prüfung abgelegt werden.

## Über das Training hinaus

Gemeinsame Aktivitäten:

Neben dem Training finden auch immer wieder gemeinsame Aktivitäten statt, u.a.

- Sommerfest

- Gemeinsame Ausflüge (Wanderungen, Hochseilgarten, Room Escape, ...)
- Hüttenwochenende auf der vereinseigenen Hütte in Österreich
- Weihnachtsfeier

#### Lehrgänge:

Für die Erwachsenen besteht auch regelmäßig die Möglichkeit mit auf Wochenend-Lehrgänge zu fahren und ihr Wissen auch bei anderen Trainern zu erweitern.

#### Sportabzeichen:

Wir bieten in der Regel 1x pro Jahr die Abnahme des Sportabzeichens „Großer Samurai“ an. Dabei wird grundlegende körperliche Fitness unter Beweis gestellt.

#### Trainerausbildungen:

Bei entsprechendem Können und Interesse sich in die Vereinsarbeit einzubringen, besteht die Möglichkeit als Trainer für die Abteilung tätig zu werden und entsprechende Aus- und Fortbildungen beim BLSV und BKB zu absolvieren.

## **Austausch und aktuelle Informationen**

Wir nutzen einen **Discord** Server für den Austausch und das Teilen von aktuellen Informationen. Beitreten können Mitglieder unter folgendem Link: <https://discord.com/invite/kMSrYGRcxV>