

TAGESABLAUF - AUSBILDUNG

XBT[®] SPEED



ein Konzept von **KLAUS KIRSCH**



XBT BASIC INSTRUCTOR



TAG EINS Dauer von 10:00 – 16:00 Uhr

TAG EINS – Begrüßung & Inhalt

- Begrüßung und Erläuterung des XBT[®] SPEED Konzepts/Workout
- Basic Einführungsstunde ohne den XBT[®] Gürtel

ABSCHNITT #1 – Basistechniken des Konzepts

Erlernen der Grundtechniken ohne den XBT[®] Gürtel

- Boxtechniken
- Kicktechniken
- Nebentechniken
- funktionale Übungen

➤ *Die Techniken werden gezeigt und von allen Teilnehmern ausgeführt und geübt*

ABSCHNITT #2 – Aufbau einer XBT[®] Einheit

Aufbau des Unterrichts & Erläuterung der zwei Varianten

- auf den Beat der Musik
- auf Zeit

➤ *Bei Variante "auf Beat": Die Musiklehre – wie man mit der Musik arbeiten kann*

➤ *Beide Varianten (Beat & Zeit) werden von den Teilnehmern getestet*

ABSCHNITT #3 – Die Basics der Gruppenarbeit

Arbeiten in der Gruppe

- Die Teilnehmer lernen, wie man eine Gruppe richtig leitet
- Die Teilnehmer arbeiten in kleinen Gruppen und unterrichten sich gegenseitig (im Wechsle)

ABSCHNITT #4 – schriftliche Fixierung

Theorie

- Ausführung und Feinheiten der Techniken
- Gruppenarbeit / Aufbau
- Offene Fragerunde mit dem XBT[®] Mastercoach

Ende von TAG EINS

Der Ausbilder ist flexibel in der Durchführung der Ausbildung und richtet sich nach dem Leistungsstand der Teilnehmer.





SPEED INSTRUCTOR TRAINING

TAG ZWEI

Dauer von 10:00 – 16:00 Uhr

BEGRÜßUNG: START IN TAG ZWEI

ABSCHNITT #1 - Basics des XBT® Gürtels

Einführung und Erläuterung des XBT® Gürtels

- Geschichte und Entstehung
- korrekte Handhabung
- Anlegen des Gürtels
- Hygiene & Pflege des Gürtels

ABSCHNITT #2 - Einführungsstunde inkl. XBT® GÜRTEL

Der Ausbilder unterrichtet eine "kleine" Einheit mit dem XBT® Gürtel

ABSCHNITT #3 - Basic Techniken mit dem XBT® Gürtel

Die erlernten Grundtechniken(Tag EINS) werden nun mit dem XBT® Gürtel ausgeübt

- Boxtechniken
 - Kicktechniken
 - Nebentechniken
 - funktionale Übungen
- *Die Techniken werden wiederholt gezeigt und von allen Teilnehmern mit dem XBT® Gürtel ausgeführt*
- *Jeder Teilnehmer führt eine funktionale Übung durch – so entsteht eine „Sammlung“ an Übungen, auf die die Teilnehmer immer wieder zurückgreifen können*

ABSCHNITT #4 - Gruppenarbeit

Das Leiten einer Gruppe wird geübt und gefestigt

Jeder Teilnehmer wird, nach einem kleinen „warum up“, vor der Gruppe eine XBT® Einheit unterrichten

- *Direktes Feedback nach der Einheit (von der Gruppe & vom Ausbilder)*

ABSCHNITT #4 - Theorie

Das Erlernte wird schriftlich festgehalten

- Fragerunde
- Übergabe der XBT® Instructor Zertifikate an die Teilnehmer

Ende von TAG ZWEI

Zugabe: kurzer Einblick in das XBT®SLOWMO Konzept (je nachdem wie viel Zeit übrig ist).

