



JKA
Sweden



Instruktörsutbildning C-kyu

Stockholm 11-12 oktober 2025

Är du intresserad av att leda träning på ett strukturerat och genomtänkt sätt?
Vill du utvecklas tillsammans med andra tränare/ledare inom JKA Sweden?

Mål och syfte: Du får möjlighet att fördjupa dig inom JKA karate och att utveckla dina förmågor som självständig karateinstruktör. Vidareutveckla dina ledaregenskaper, dela erfarenhet och knyta nya kontakter med andra inom JKA Sweden.

Efter genomförd utbildning kommer du bland annat att:

- ha ökade kunskaper om hur grundtekniker kan läras ut.
- ha fördjupade kunskaper av kata och dess applikationer.
- inse betydelsen av det egna ledarskapet.

JKA Swedens mål är att vi tillsammans ska bidra till en positiv teknik- och kunskapsutveckling i klubbarna.

C-kyu består av följande moment:

- Ledarskap.
- Litteratur genomgång samt skriftlig och praktisk examination.
https://www.jka.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/04/tech_manual_instructor.pdf
- Tachikata, tsuki waza, uke waza och keru waza.
- Kumite: Gohon-, kihon ippon-, ju-ippō- och ju-kumite.
- Kata: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion. Intro. till Empi, Hangetsu och Tekki Nidan.

Målgrupp: Nuvarande instruktörer i en JKA Sweden-ansluten klubb.
För att kunna antas till utbildningen ska deltagaren inneha minst Shodan samt vara rekommenderad av den egna klubben.

Tid: Lördag 11/10 kl.10-17, söndag 12/10 kl.10-17.

Plats: Tellusborgshallarna 15, Hägersten, Stockholm.

Kostnad: Kurs 1 500kr. Betalas kontant på plats.
(Om deltagare uteblir ska halva kostnaden betalas av klubben.)

Omfattning: 14 utbildningstimmar. Kursintyg utfärdas efter genomgången kurs.

Utbildningsansv.: Miroslav Unic 7 Dan JKA Sweden

Anmälan: Anmälan sker via den egna klubbens huvudtränare till info@jka.se
senast 6 oktober med deltagarens namn och mailadress.
Länkad litteratur ska läsas på ordentligt innan kursen.
(begränsat antal platser)