

หลักสูตรการพัฒนา (ผู้ฝึกสอน) ยูโด ระดับ/ชั้น Level 1 ประจำปี 2562

ระหว่างที่ 21 - 23 กุมภาพันธ์ 2562

ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์

วัน/เวลา	08.00 - 10.00	10.00 - 12.00	พักกลางวัน เวลา 12.00 น.-13.00 น.	13.00 - 15.00	15.00 - 17.00
21 ก.พ. 62	ลงทะเบียน-พิธีเปิดการอบรม เวลา 7.30 - 8.00 น. ความสำคัญ บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน (ทฤษฎี) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI	การอบอุ่นร่างกาย และการเตรียมพร้อมก่อนฝึก (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI		การตบเบาและ การม้วนตัวตบเบา (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI	การจับและการเข้าท่าเคลื่อนไหว (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI
22 ก.พ. 62	เทคนิคการทุ่ม (Tachi Waza) (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI	เทคนิคการทุ่มด้วยสะโพก (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI		เทคนิคการทุ่มด้วยหัวไหล่ วิธีป้องกันการถูกกระทำโดยคู่ต่อสู้ (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI	เทคนิคการฝึกทุ่มแบบต่อเนื่อง (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI
23 ก.พ. 19	เทคนิคการล็อก (Ne Waza) (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI	เทคนิครัดคอและเทคนิคการหักแขน (Shime Waza และ Kansetsu Waza) (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI		การเสริมทักษะด้วยการรันโดริ (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา Mr. Bunta TAKEUCHI	ทดสอบ พิธีปิดการอบรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างช่วงเช้า เวลา 10.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 15.00 น.

วิทยากร 1. นายนพ อิ่มจรรยา

2. Mr. Bunta TAKEUCHI