

หลักสูตรการพัฒนา (ผู้ฝึกสอน) ยูโด ระดับ/ชั้น Level 1 ประจำปี 2563

ระหว่างที่ 21 - 23 กุมภาพันธ์ 2563

ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

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	<u>ลงทะเบียน-พิธีเปิดการอบรม เวลา 7.30 - 8.00 น.</u> ความสำคัญ บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน (ทฤษฎี) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร	การอบอุ่นร่างกาย และการเตรียมพร้อมก่อนฝึก (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร		การตบเบา และการม้วนตัวตบเบา (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร	การจับและการเข้าท่าเคลื่อนไหว (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร
22 ก.พ. 62	เทคนิคการทุ่ม (Tachi Waza) (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร	เทคนิคการทุ่มด้วยสะโพก (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร		เทคนิคการทุ่มด้วยหัวไหล่ วิธีป้องกันการถูกกระทำโดยคู่ต่อสู้ (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร	เทคนิคการฝึกทุ่มแบบต่อเนื่อง (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร
23 ก.พ. 19	เทคนิคการถี้อค (Ne Waza) (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร	เทคนิคครัดคอและเทคนิคการหักแขน (Shime Waza และ Kansetsu Waza) (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร		การเสริมทักษะด้วยการรันโดริ (แบ่งกลุ่ม/ปฏิบัติ) นายนพ อิ่มจรรยา นายกฤษดา จันทร์วิเชียร	ทดสอบ พิธีปิดการอบรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างช่วงเช้า เวลา 10.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 15.00 น.

วิทยากร 1. นายนพ อิ่มจรรยา

2. นายกฤษดา จันทร์วิเชียร