



Seminare und Lehrgänge 2016

mit Jonathan Horne
- ein Weltklasseathlet
„zum Anfassen“ -



Inhalt und Beschreibung der Eventreihe

Die Eventreihe von Jonathan Horne und Team bietet Anfängern, Fortgeschrittenen, Leistungssportlern und Trainern die Möglichkeit in offenen Lehrgängen und Seminaren einen Einblick in die Ideen, Ansätze und praktischen Übungen des Spitzensportlers Jonathan Horne zu erhalten.

Hierfür wird Jonathan in verschiedene Orte Deutschlands reisen, um sein Wissen weiterzugeben. Alle Interessierten haben die Möglichkeit ein Teil von MADE BY HORNE zu werden und von seinem Wissen zu profitieren. Die Eventreihe zeichnet die bisher einzigartige Kombination von Lehrgang und Seminar aus, bei dem Theorie und Praxis eng miteinander verknüpft sind. Denn im Anschluss jedes Lehrgangs findet ein Seminar statt, bei welchem Jonathan über seine Vorstellungen des Themas referiert und danach die Möglichkeit zur Diskussion und Austausch bietet.

Termine 2016

05. März 2016 in Usingen (Hessen)

Thema: **KIZAMI - ZUKI**

04. Juni 2016 in Hersbruck (Bayern)

Thema: **MAWASHI GERI & URA-MAWASHI GERI**

12. November 2016 in Potsdam (Brandenburg)

Thema: **ÜBERLAUFENER KIZAMI**

03. Dezember 2016 in Bergisch-Gladbach (NRW)

Thema: **ATHLETIKÜBUNGEN**



05. März 2016 Usingen (Hessen)

THEMA

KIZAMI - ZUKI

- Varianten der Stepbewegung im Angriff und der Verteidigung -

In diesem von MADE BY HORNE kreierte Lehrgang mit anschließendem Seminar, wird Jonathan über eine der beliebtesten Techniken im Wettkampfsport sprechen: dem Kizami-Zuki. Er wird u.a. Trainingsinhalte zur Verbesserung der Technik und Stepbewegung erläutern und praktische Übungen mit Ihnen trainieren.

Ablaufplan Lehrgang

10 - 11 Uhr	Kizami als Angriff mit Einstep und Zweistep-Bewegung
11 - 12 Uhr	Kizami als Konter
12 - 13 Uhr	Kizami als Vorbereiter
13 - 14 Uhr	Kizami zum Testen der verschiedenen Methoden.

Ablaufplan Seminar

15 - 16 Uhr Vortrag zum Kizami-Zuki

16 - 18 Uhr praxisorientierter Einsatz des Kizami
+ Diskussion & Austausch

18 - 19 Uhr Feedbackrunde mit Jonathan

FAKTEN

max. 100 Teilnehmer für den Lehrgang
max. 25 Teilnehmer für das Seminar

Kosten

Seminar und Lehrgang: 60 Euro
Seminar: 45 Euro
Lehrgang: 25 Euro

Anmeldung unter

www.jonathan-horne.de/events
Vor Anmeldung bis 01.02.15
-10 Prozent Rabatt



04. Juni 2016 in Hersbruck (Bayern)

THEMA

MAWASHI GERI & URA-MAWASHI GERI - ihre vielseitige Anwendung im Freikampf -

Diese Fußtechniken sind ein beliebtes Mittel des athletischen Kämpfers Jonathan. Der Lehrgang gibt Ihnen einen Einblick wie die Techniken im Wettkampfgeschehen angewendet werden können. Sie bekommen die Chance diese Techniken zu perfektionieren und im Training auszuprobieren.

Ablaufplan Lehrgang

10 - 11 Uhr	Mawashi Geri als Angriff & Konter
11 - 12 Uhr	Ura-Mawashi Geri als Angriff & Konter
12 - 13 Uhr	Finten oder Vorbereitungstechnik für die Geris
13 - 14 Uhr	Geris zum Testen der verschiedenen Methoden

Ablaufplan Seminar

15 - 16 Uhr Vortrag zu den Geri Techniken

16 - 18 Uhr praxisorientierter Einsatz der Geris
+ Diskussion & Austausch

18 - 19 Uhr Feedbackrunde mit Jonathan

FAKTEN

max. 100 Teilnehmer für den Lehrgang
max. 25 Teilnehmer für das Seminar

Kosten

Seminar und Lehrgang: 60 Euro
Seminar: 45 Euro
Lehrgang: 25 Euro

Anmeldung unter

www.jonathan-horne.de/events
Vor Anmeldung bis 01.02.15
-10 Prozent Rabatt



12. November 2016 in Potsdam (Brandenburg)

THEMA

ÜBERLAUFENER KIZAMI

- wie Jonathan diese Technik erfolgreich im Wettkampf anwendet -

Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie ein Weltklasseathlet denkt und wie er seine Technik erfolgreich anwendet? Jonathan wird im Lehrgang auf den Überlaufenden Kizami eingehen und Ihnen tiefe Einblicke geben.

Ablaufplan Lehrgang

- 10 - 11 Uhr Überlaufener Kizami aus verschiedenen Bewegungsmustern
- 11 - 12 Uhr Feger
- 12 - 13 Uhr Überlaufener Kizami und die Nachbereitung
- 13 - 14 Uhr Offenes Training mit vorgegebener Technik

Ablaufplan Seminar

- 15 - 16 Uhr Vortrag zum überlaufenen Kizami
- 16 - 18 Uhr praxisorientierter Einsatz des überlaufenden Kizami
+ Diskussion & Austausch
- 18 - 19 Uhr Feedbackrunde mit Jonathan

FAKTEN

- max. 100 Teilnehmer für den Lehrgang
- max. 25 Teilnehmer für das Seminar

Kosten

- Seminar und Lehrgang: 60 Euro
- Seminar: 45 Euro
- Lehrgang: 25 Euro

Anmeldung unter

- www.jonathan-horne.de/events
- Voranmeldung bis 01.02.15
- 10 Prozent Rabatt



03. Dezember 2016 in Bergisch-Gladbach (NRW)

THEMA

ATHLETIKÜBUNGEN

- Stärkung der Handlungsfähigkeit im Kumite -

Schauen Sie Jonathan über die Schulter. Er zeigt Ihnen wie er im täglichen Training neue Impulse setzt. Durch Athletiktraining können Sie Abwechslung ins Training bringen und für eine Steigerung der Handlungsfähigkeit im Kumite sorgen.

Ablaufplan Lehrgang

- 10 - 11 Uhr Trainieren der Differenzierungsfähigkeit
- 11 - 12 Uhr Trainieren der Reaktionsfähigkeit
- 12 - 13 Uhr Trainieren der Umstellungsfähigkeit
- 13 - 14 Uhr Trainieren der Gleichgewichtsfähigkeit

Ablaufplan Seminar

15 - 16 Uhr Vortrag zu Athletikübungen

16 - 18 Uhr praxisorientierter Einsatz der koordinativen Fähigkeit im Training + Diskussion & Austausch

18 - 19 Uhr Feedbackrunde mit Jonathan

FAKTEN

max. 100 Teilnehmer für den Lehrgang

max. 25 Teilnehmer für das Seminar

Kosten

Seminar und Lehrgang: 60 Euro

Seminar: 45 Euro

Lehrgang: 25 Euro

Anmeldung unter

www.jonathan-horne.de/events

Voranmeldung bis 01.02.15

-10 Prozent Rabatt



unterstützt von





Kontakt und Impressum

Fragen oder Informationen:

MADE BY HORNE

www.jonathan-horne.de/events

Telefon: 0177-89398595

E-Mail: info@jonathan-horne.de

Impressum:

Jonathan Horne

Augustastraße 18

67655 Kaiserslautern

E-Mail: info@jonathan-horne.de

