



KIDS
WingTsun

Entwickle Deine Stärken!

...SICHER UND SELBSTBEWUSST GROSS WERDEN!



DigitalCoach



Anleitung

Liebe Eltern, liebe Kids,

unser DigitalCoach soll Euch als „roter Faden“ für Euer WingTsun Training dienen. Er wurde von meinem persönlichem Lehrer, Sifu Lutz Trabert und seinem Kollegen Dai-Sifu Mark Tietz entwickelt und ist schon seit 2012 bei vielen Schulleitern erfolgreich im Einsatz.

Vor allem für Euch Eltern ist es ein nützliches Tool um zu erfahren, was die Kinder bereits gelernt haben und was in Zukunft vermittelt werden wird.

Der DigitalCoach ist eine Onlineplattform auf der Ihr Euch zu den folgenden Themen informieren könnt:

- Was ist meine aktuelle Graduierung
- Welche Module habe ich bereits gelernt, welche Module folgen noch
- Was sind die Inhalte der verschiedenen Module
- Welche theoretischen Themen werden besprochen
- Wann kann ich wieder Prüfung machen
- Wann wird welches Modul unterrichtet
- Viele weitere Funktionen werden folgen ...

Auf den nächsten Seiten bekommt Ihr eine Übersicht/Anleitung zu den vorstehenden Punkten.

Wir freuen uns auf Fragen oder Anregungen und wünschen Euch viel Spaß mit dem DigitalCoach!

Viele Grüße, Euer

Sihing Julec & Ausbilderteam



Anleitung DigitalCoach



Jedes Kind sollte einen solchen Zettel mit nach Hause gebracht haben. Sollte dies noch nicht geschehen sein, fragt bitte im nächsten Training beim zuständigen Ausbilder nach. Wichtig ist, dass wir den aktuellen Schülergrad und das Datum der letzten Prüfung auf diesem Zettel eintragen können. Deshalb ist es erforderlich die letzte/aktuellste Urkunde mit diesem Zettel zum nächsten Training mitzubringen.



Direkt nach Abgabe des Zettels wird die Mitgliedskarte für das betreffende Kind erstellt. Innerhalb einer Woche werden wir als Ausbilder ermitteln welche Module die Kinder bereits seit der letzten Prüfung trainiert haben und diese im DigitalCoach zuerkennen. Bitte achtet auf die Karte und verliert sie nicht - das Erstellen einer Ersatzkarte kostet 5 Euro und müssen wir Euch berechnen. Die jetzige Karte bekommt Ihr von uns geschenkt.

Für alle die bereits eine Mitgliedskarte erhalten haben - **so bedient Ihr den DigitalCoach:**

Direkt nach dem Anlegen der Karte hat Euch der DigitalCoach eine E-Mail an die von Euch angegebene E-Mail Adresse gesendet. Darin ist ein Link enthalten über den Ihr Euer eigenes individuelles und geheimes Passwort vergeben könnt. Sobald Ihr es vergeben habt, seid Ihr im DigitalCoach eingeloggt bzw. könnt Euch in Zukunft einloggen.

Wo findet Ihr den Zugang zum DigitalCoach?

Ihr könnt ihn direkt aufrufen unter
<https://digitalcoach.wingtsun-mann.de>

Oder über unsere Webseite
www.wingtsun-mann.de aufrufen

Sollte ein Hinweis wegen eines Zertifikats kommen könnt Ihr beruhigt auf „akzeptieren“ klicken.



TRAINING FÜR FRAUEN, MÄNNER, KIDS & TEENS
Stärke, Sicherheit und Balance



Das Ziel unserer Kurse: Optimale Selbstverteidigung und Kampfsport – Wir machen dich fitter, stärker und selbstbewusster! Finde einen spannenden Ausgleich zum Alltag und lerne die Kampfkunst WingTsun!



WINGTSUN - KAMPFKUNST MIT TRADITION

WingTsun vereint die Realität von Heute mit der Historie des Kung-Fu.

WingTsun ist eine auf Kung-Fu basierende Kampfkunst, die sich ständig den sich verändernden gesellschaftlichen Anforderungen an Sicherheit und moderner Selbstverteidigung angepasst hat. Effizienz war schon immer der alleinige Maßstab im WingTsun, alle Ebenen und Distanzen wurden mit einbezogen – Konzepte, die sich heute auch im Krav Maga oder beim MMA wiederfinden. Mit unserem Selbstverteidigungs-Training zeigen wir dir effektive Techniken für alle Situationen einer Auseinandersetzung, ob verbal, mit den Armen oder Beinen, egal ob stehend, in Bodenlage oder gegen mehrere Angreifer!



Anleitung Digital Coach



Im **Login** Bereich gebt Ihr Eure Anmeldedaten an. Sollten mehrere User unter einer E-Mail Adresse angelegt sein nutzt Ihr hierfür bitte den jeweiligen Usernamen. Mehr dazu findet Ihr unter dem Punkt „Euer Profil“ in dieser Anleitung.



Am Anfang seht Ihr die Übersicht der Module aus dem Level in dem Ihr Euch gerade befindet.

- Kids Schülergrade 1 bis 3 = Level 1
- Kids Schülergrade 4 bis 6 = Level 2
- Kids Schülergrade 7 bis 9 = Level 3
- Kids Schülergrade 10 bis 12 = Level 4

Jedes Level hat 15 verschiedene Module. Die Anforderungen innerhalb der Module werden von Level zu Level komplexer.

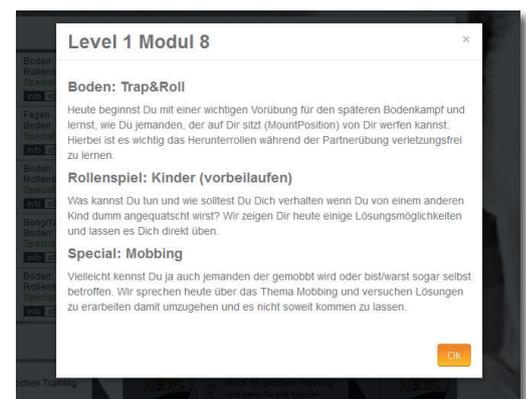
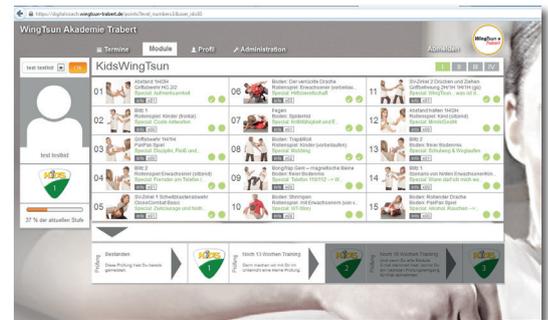
In der Hauptübersicht wird Euch jeweils verkürzt angegeben, was an diesem Tag/Modul in Eurer Stufe trainiert wird.

Im Modul 8 (siehe rechts) ist es z.B. am Boden Trap&Roll, danach ein Rollenspiel und in der Halbzeit wird das Thema Mobbing angesprochen.

Die Häkchen in den grünen Kreisen (ab dem Level 3 gelbe Kreise) zeigen an wie oft Ihr das Modul bereits trainiert habt. Dies wird Euch für die ersten beiden Male per Häkchen aber auch per Zahl neben dem „Info“ Button gezeigt. Das Häkchen bekommt Ihr immer direkt nach dem Training zuerkannt. Die Anzahl der noch verbleibenden Wochen bis zur nächsten Prüfung springt immer erst am Ende der jeweiligen Trainingswoche (i.d.R. am Sonntag) um.

Wenn Ihr im jeweiligen Modul auf „Info“ klickt öffnet sich eine Beschreibung der jeweiligen Inhalte.

WICHTIG: Liebe Eltern, bitte spricht mit den Kindern über die „Spezialthemen“ noch einmal zu Hause bzw. lasst Euch erzählen über was wir heute gesprochen haben. Hier gibt es verschiedene Themen wie z.B. Mobbing, Notrufnummern usw. Der positive Lerneffekt wird durch das gemeinsame Wiederholen zu Hause um ein vielfaches gesteigert werden.





Anleitung Digital Coach



Prüfungen

Am unteren Ende der Hauptübersicht wird Euch eingeblendet, wie oft Ihr noch mindestens trainieren müsst, damit Ihr die nächste Prüfung ablegen könnt.

Folgende Voraussetzungen sind hierfür wichtig:

- **Kids Schülergrad 1 und 2:** jeweils mindestens 16 Wochen im Training (seit der letzten Prüfung) - die Prüfung findet während des Trainings statt
- **Kids Schülergrad 3:** mindestens 16 Wochen im Training seit der letzten Prüfung UND alle Module mindestens 2x trainiert - dies ist eine **Stufenprüfung**, sie findet zu einem gesonderten Termin/Event statt.
- **Kids Schülergrad 4 und 5:** jeweils mindestens 16 Wochen im Training (seit der letzten Prüfung) - die Prüfung findet während des Trainings statt
- **Kids Schülergrad 6:** mindestens 16 Wochen im Training seit der letzten Prüfung UND alle Module mindestens 2x trainiert - dies ist eine **Stufenprüfung**, sie findet zu einem gesonderten Termin/Event statt.
- **Kids Schülergrad 7 und 8:** jeweils mindestens 24 Wochen im Training (seit der letzten Prüfung) - die Prüfung findet während des Trainings statt
- **Kids Schülergrad 9:** mindestens 24 Wochen im Training seit der letzten Prüfung UND alle Module mindestens 3x trainiert - dies ist eine **Stufenprüfung**, sie findet zu einem gesonderten Termin/Event statt.
- **Kids Schülergrad 10 und 11:** jeweils mindestens 24 Wochen im Training (seit der letzten Prüfung) - die Prüfung findet während des Trainings statt
- **Kids Schülergrad 12:** mindestens 24 Wochen im Training seit der letzten Prüfung UND alle Module mindestens 3x trainiert - dies ist eine **Stufenprüfung**, sie findet zu einem gesonderten Termin/Event statt.



WICHTIG: Die vorstehenden Faktoren sind „Mindestwerte“ welche erreicht sein müssen. Die jeweiligen Ausbilder beurteilen, ob die Fähigkeiten für eine Stufenprüfung ausreichen, oder ob bestimmte Module noch öfter trainiert werden müssen, um die gewünschte Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Spätestens mit der Prüfung zum 12. Kids Schülergrad ist ein Wechsel zu den Jugendlichen erforderlich. Hier steigt Du dann mit dem 4. Erwachsenen/Teens Schülergrad ein. Ein Wechsel zu den Teens/Jugendlichen ist aber auch bereits früher möglich - hierüber entscheidet das Alter (mindestens 11 Jahre), die Körpergröße und die bereits vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Eure Kids Graduierungen werden wie folgt in die Erwachsenengraduierungen umgerechnet:

- Kids Level 1 abgeschlossen = 1. Erwachsenen/Teens Grad (Grundstufe)
- Kids Level 2 abgeschlossen = 2. Erwachsenen/Teens Grad (Grundstufe)
- Kids Level 3 abgeschlossen = 3. Erwachsenen/Teens Grad (Grundstufe)
- Kids Level 4 abgeschlossen = 4. Erwachsenen/Teens Grad (Mittelstufe)





Anleitung

DigitalCoach



Der Kalender

Wenn Ihr den Kalender klickt seht Ihr welches Modul wann und zu welcher Zeit trainiert wird. Ein Klick auf den jeweiligen Termin öffnet die Detailansicht.

Ihr könnt gerne 2x je Woche zum Unterricht kommen. Desto schneller habt Ihr Eure Häkchen gesammelt und werdet wesentlich größere Fortschritte durch die Trainingshäufigkeit machen. Für die Prüfungszulassung zählt allerdings die Anzahl der Trainingswochen, unabhängig davon, wie oft Ihr pro Woche im Training seid. Für die Stufenprüfungen kann bzw. ist es sehr sinnvoll mehrmals pro Woche zum Training zu kommen.

	Mo 04.11.	Di 05.11.	Mi 06.11.	Do 07.11.	Fr 08.11.	Sa 09.11.
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00			16:30 Kids Modul 10	17:00 Kids Modul 10		
18:00	17:45 Kids Modul 10		17:30 Teens Modul 5	18:00 Kids Modul 10	18:00 WT Modul 12	
19:00	19:00 WT Modul 17		19:00 WT Modul 5			
20:00				19:30 CK		

Euer Profil

In Eurem Profil könnt Ihr Euren Benutzernamen ändern bzw. neu vergeben. Dies ist wichtig wenn z.B. zwei oder drei Familienmitglieder (meist Kinder) über die gleiche E-Mailadresse registriert sind. Den Benutzernamen könnt Ihr auch zum Einloggen in den DigitalCoach verwenden.

Ebenso könnt Ihr Eure Notfallnummer, E-Mail bzw. das Passwort ändern.

Über die Selektion „Schule“ könnt Ihr die Schule aktivieren in der Ihr hauptsächlich trainiert. Dies hat den Vorteil, dass Euch dann immer gleich der passende Trainingskalender angezeigt wird.

Profil

Benutzername:

E-Mail:

Notfallnummer:

Schule:

Passwort ändern

Passwort:

Passwort bestätigen:



Anleitung

DigitalCoach



Vorschau auf die nächsten Levels

Ihr könnt Euch in der Modulliste am rechten oberen Rand ansehen was in den anderen Levels unterrichtet wird. Dazu klickt Ihr bitte auf die jeweilige Levelzahl.

Viele weitere Funktionen

Wir werden den DigitalCoach ständig weiter entwickeln. Dies wird inhaltlich, informationstechnisch aber auch gestalterisch sein. Lasst Euch überraschen. Und nun viel Spaß mit unserem DigitalCoach!