

Trainingsangebot des KMS Ausbildungszentrums Herzogenbuchsee

Easy-Training / Technisches Training

Eine technikbezogene Trainingseinheit mit geringer körperlicher Belastung, in welcher Grundtechniken schrittweise aufgebaut und vermittelt werden. Ideal für Interessierte, Neueinsteiger und SchülerInnen, welche ihre Grundkenntnisse vertiefen oder auf einem geringeren Belastungslevel trainieren möchten.

Einsteiger-Training

Eine Trainingseinheit mit mittlerer körperlicher Belastung, in welchen Grundtechniken einzeln geübt werden. Die jeweilige Technik wird in Teilschritten aufgebaut und danach gesamtheitlich trainiert.

Standard-Training

Eine Trainingseinheit mit mittlerer bis höherer körperlicher Belastung, in welchen Grundtechniken oftmals kombiniert und intensiver ausgeführt werden.

Power-Training

Eine Trainingseinheit mit hoher körperlicher und mittlerer bis hoher psychischer Belastung. Hier werden Techniken schnell und intensiv, bisweilen unter Einbezug von erschwerten Bedingungen, ausgeführt.

Advanced-Training

Eine Trainingseinheit für fortgeschrittene SchülerInnen, in welcher weitergehende und komplexere Techniken mit hoher Intensität ausgeführt werden. Regelmässig werden hier auch ein Sparring (freier Kampf) und finale Techniken (u.a. Fixieren) durchgeführt. Für den Besuch dieser Einheit wird das Tragen der Schutzausrüstung (Tiefschutz, Helm und Weste) empfohlen.

Prüfungsvorbereitungs-Training

Eine Trainingseinheit, in welcher Prüfungstechniken der entsprechenden Stufen von Basic 1 bis Advanced 3 bedarfsgerecht gezielt vermittelt werden.

Privat-Lektionen

Eine Trainingseinheit, deren Dauer, Inhalt und Durchführungszeit auf die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Teilnehmers abgestimmt ist. Ideal für Personen, welche an den ordentlichen Trainings nicht teilnehmen können oder eine individuelle Betreuung oder Beratung wünschen.

Spezial-Seminare

Eine Trainingseinheit von mehreren Stunden, in welcher spezifische Themenbereiche behandelt und entsprechende Grundlagen sowie Techniken vermittelt werden.

OC-Spray-Kurs / Pfefferspraykurs

Ein Ausbildungsmodul, in welchem rechtliche und psychische Aspekte, Grundlagen der 1. Hilfe sowie die korrekte Handhabung des OC-Sprays vermittelt werden. Bestandteil dieser Ausbildung ist die Durchführung und anschliessende Analyse von realitätsbezogenen Szenarien.