



Kurs instruktora Kickboxing oraz Muay Thai

Numer usługi 2026/03/13/16850/3404858

7 980,00 PLN brutto
 7 980,00 PLN netto
 249,38 PLN brutto/h
 249,38 PLN netto/h
 198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
 SZKOLENIA
 TRENERÓW
 SPORTU,
 TURYSTYKI I
 REKREACJI SPÓŁKA
 Z OGRANICZONĄ
 ODPOWIEDZIALNOŚ
 CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

44 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 13.04.2026 do 25.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób pełnoletnich zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności w zakresie prowadzenia treningów sportów walki – kickboxingu oraz Muay Thai.

Szkolenie dedykowane jest w szczególności:

- osobom aktywnym fizycznie oraz pasjonatom sportów walki, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie prowadzenia treningów,
- osobom planującym podjęcie pracy jako instruktor sportów walki w klubach sportowych, klubach fitness, ośrodkach sportu i rekreacji, szkołach sportowych lub podczas obozów sportowych,
- trenerom, instruktorom i animatorom sportu, którzy chcą poszerzyć swoje kwalifikacje zawodowe,
- osobom pracującym w branży sportowej i rekreacyjnej chcącym podnieść swoje kompetencje,
- osobom planującym rozpoczęcie działalności związanej z prowadzeniem zajęć sportowych.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć z zakresu kickboxingu i Muay Thai. Uczestnik zdobywa wiedzę dotyczącą metodyki treningu sportów walki, zasad bezpieczeństwa oraz planowania jednostki treningowej. Rozwija umiejętności praktyczne w zakresie nauczania technik uderzeń, kopnięć, obrony oraz tworzenia kombinacji technik. Po szkoleniu uczestnik potrafi samodzielnie planować i prowadzić treningi dostosowane do poziomu uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Charakteryzuje zasady kickboxingu i Muay Thai oraz metody treningowe	- omawia podstawowe techniki (uderzenia, kopnięcia, obrona)	Wywiad swobodny
	- opisuje budowę jednostki treningowej	Wywiad swobodny
	- rozróżnia metody treningowe	Wywiad swobodny
	- wskazuje elementy przygotowania motorycznego	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa i organizacji treningu	- wskazuje zasady BHP	Wywiad swobodny
	- opisuje sposoby zapobiegania urazom	Wywiad swobodny
	- omawia zasady prowadzenia zajęć	Wywiad swobodny
	- rozróżnia podstawowe przepisy sportowe	Wywiad swobodny
UMIEJĘTNOŚCI Wykonuje i demonstruje techniki sportów walki	- prezentuje uderzenia i kopnięcia	Wywiad swobodny
	- wykonuje techniki obronne i kombinacje	Wywiad swobodny
	- zachowuje prawidłową technikę	Wywiad swobodny
	- porusza się w pozycji walki	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i prowadzi jednostkę treningową	- dobiera ćwiczenia do poziomu uczestników	Wywiad swobodny
	- opracowuje plan treningu	Wywiad swobodny
	- prowadzi fragment zajęć	Wywiad swobodny
	- stosuje metody nauczania	Wywiad swobodny
Zapewnia bezpieczeństwo podczas treningu	- stosuje zasady asekuracji	Wywiad swobodny
	- wykorzystuje sprzęt treningowy	Wywiad swobodny
	- identyfikuje zagrożenia	Wywiad swobodny
	- reaguje na sytuacje ryzyka	Wywiad swobodny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	- komunikuje się z grupą	Wywiad swobodny
	- motywuje uczestników	Wywiad swobodny
Współpracuje z uczestnikami i prowadzi zajęcia w sposób odpowiedzialny	- dba o bezpieczeństwo	Wywiad swobodny
	- przestrzega zasad fair play	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Usługa obejmuje szkolenie „Instruktor Kickboxingu + Instruktor Muay Thai” i skierowana jest do osób chcących zdobyć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć sportów walki oraz pracy instruktorskiej.

Szkolenie realizowane jest w formie **stacjonarnej**, w godzinach **zegarowych (60 minut)**.

Łączny czas trwania: **32 godziny (10 h teoria, 22 h praktyka)**.

Przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia.

Program obejmuje część teoretyczną i praktyczną, w ramach której uczestnicy zdobywają wiedzę oraz umiejętności niezbędne do prowadzenia zajęć z zakresu kickboxingu i Muay Thai.

Zakres tematyczny

1. Kurs instruktora Kickboxing (K-1) (16 h)

Część teoretyczna – 5 h:

- budowa jednostki treningowej i planowanie treningu w sportach walki (ze szczególnym uwzględnieniem K-1)
- metodyka nauczania technik kickboxingu w formule K-1 (pełny kontakt, praca w ciągłym ruchu)
- podstawy przygotowania motorycznego (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość)
- zasady bezpieczeństwa, BHP oraz podstawowe przepisy sportowe w formule K-1
- charakterystyka formuły K-1 (dozwolone techniki: ręce, kopnięcia, kolana; ograniczony klincz; zakaz łokci)

Część praktyczna – 11 h:

- pozycje walki i poruszanie się w formule K-1
- techniki uderzeń rękami (ciosy proste, sierpowe, podbródkowe, haki, backfist*)
- techniki kopnięć (front kick, side kick, roundhouse kick, axe kick, low-kick)
- techniki kolan w ataku i w krótkim klinczu
- techniki obrony (bloki, zasłony, uniki, zejścia z linii ciosu)
- kombinacje technik (ręce + nogi + kolana)
- praca na sprzęcie treningowym (tarcze, worki, skakanki)
- wprowadzenie do sparingu zadaniowego (kontrolowanego, zgodnego z zasadami K-1)
- prowadzenie fragmentu treningu
- (backfist – w zależności od regulaminu amatorskiego)

2. Kurs instruktora Muay Thai (16 h)

Część teoretyczna – 5 h:

- historia i charakterystyka Muay Thai
- metodyka nauczania technik Muay Thai
- budowa jednostki treningowej i planowanie treningu
- podstawy przygotowania motorycznego (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość)
- zasady bezpieczeństwa, BHP oraz przepisy sportowe w Muay Thai
- różnice między Muay Thai a formułą K-1

Część praktyczna – 11 h:

- pozycja walki i poruszanie się
- techniki uderzeń rękami
- techniki kopnięć
- techniki uderzeń kolanami i łokciami
- praca w klinczu (kontrola przeciwnika, ataki kolanami)
- techniki obrony (bloki, uniki, przechwyty)
- kombinacje technik
- praca na sprzęcie treningowym (tarcze, worki, pady)
- sparing zadaniowy (kontrolowany)

- prowadzenie fragmentu treningu

Proces walidacji obejmuje weryfikację efektów uczenia się w części teoretycznej i praktycznej.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i składa się z:

- testu wiedzy sprawdzającego znajomość zagadnień teoretycznych,
- zadania praktycznego polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu fragmentu treningu z zakresu kickboxingu lub Muay Thai.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	13-04-2026	08:00	12:00	04:00
2 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	15-04-2026	08:00	12:00	04:00
3 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	17-04-2026	08:00	12:00	04:00
4 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	18-04-2026	14:00	18:00	04:00
5 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	20-04-2026	08:00	12:00	04:00
6 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	22-04-2026	08:00	12:00	04:00
7 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	24-04-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 9 Zajęcia praktyczno - teoretyczne	Konrad Kamiński	25-04-2026	14:00	17:00	03:00
9 z 9 Walidacja	-	25-04-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 980,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 980,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	249,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	249,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Kamiński

Konrad Kamiński to młody, ambitny i niezwykle utalentowany kick-boxer, który swoją sportową drogę budował pod okiem trenera Karola Łady. Dzięki ciężkiej pracy i determinacji sięgnął po liczne sukcesy zarówno wśród juniorów, jak i seniorów – w tym tytuł wicemistrza świata juniorów, triumf w Pucharze Świata juniorów oraz wielokrotne mistrzostwo Polski.

Na macie wyróżnia go ofensywny styl walki, dynamiczne tempo oraz świetna kontrola dystansu. Te cechy przekładają się na intensywne, przemyślane i skuteczne treningi, które prowadzi. Doświadczenie zdobyte na najwyższym poziomie sportowym oraz współpraca z trenerem Karolem Ładą sprawiają, że Konrad gwarantuje profesjonalne podejście i wysoką jakość szkolenia w Top Gym.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzymuje materiały dydaktyczne w formie elektronicznej (PDF), opracowane przez AST, przekazywane drogą mailową przed rozpoczęciem szkolenia.

Materiały zawierają syntetyczne omówienie zagadnień realizowanych w trakcie kursu oraz praktyczne wskazówki umożliwiające ich zastosowanie w pracy instruktora sportów walki.

Uczestnikom zaleca się również zapoznanie z literaturą uzupełniającą wspierającą proces uczenia się, w szczególności:

- Łukasz Rydzik, Jerzy Bassa, Krzysztof Mika, „Combat Kickboxing”,
- Artur Jobda, „Przygotowanie motoryczne w sportach walki – atlas ćwiczeń”,
- Chad Boykin, „Muay Thai Kickboxing. Wprowadzenie do treningu, walki i ćwiczeń kondycyjnych”.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

Warszawa

Warszawa

woj. mazowieckie

Uniq Fight Club Warszawa - Boks, Kickboxing, MMA, ul. VI Poprzeczna 23, 04-620 Warszawa

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 303 702