URNIK IN PROGRAM

DELAVNIC

|  |  |
| --- | --- |
| **1.delavnica** | **Razvoj otroka, elementarne igre, plezanje igre za otroke** |
| **Lokacija/Dan** | **Oš Trstenik, sobota, 22.9.2018** |
| **Ura** | **Tema** | **Prostor** |
| 9.00 – 10.00 | **Teoretični del:**Predavanje biološkega razvoja otroka in smernice za vadbo | Učilnica |
| 10.05-11.00 | Igre za pozitivno disciplino, Ogrevalne igre, Spoznavne igre, igre za koordinacijo… | Telovadnica |
| 11.00 – 11.20 | Odmor |  |
| 11.20 – 12.20 | Plezalne igre v telovadnici - splošno plezanjePlezalne igre na plezalni steni | Telovadnica |
| 12.25-13.00 | Igra za sprostitev, umirjanje | Telovadnica |
| 13.00 - 13.30 | Analiza, vprašanja, ideje, predlogi, komentarji …  | Telovadnica |
|  |  |  |
| **2.delavnica** | **Plezalna tehnika** |
| **Lokacija/Dan** | **Plezalni center Škofja Loka - sobota, 6.10.2018** |
| **Ura** | **Tema** | **Prostor** |
| 9.00 – 9.45 | **Teoretični del:**Kratka predstavitev osnovnih tehnik in nadaljevalne tehnike ter smernice (video gradivo) | Učilnica |
| 9.45 - 11.25 | Osnovna tehnika - osnovni prijemi, stopanje, tehnika plezanja v navpični steni Video analiza | Plezalna stena |
| 11.25 – 11.45 | Odmor |  |
| 11.20 – 13.00 | Nadaljevalna tehnika – tehnika plezanja v previsni steni, vrtenje kolena, zasuk boka, nalaganje na nogo, zatikanje pete, kolen, narta, nihanje centralnega dela težišča, preprijemanje, bicikl …Video analiza  | Plezalna stena |
| 13.00-13.30 | Igra za sprostitev, umirjanje | Plezalna stena |
| 13.00 - 13.30 | Analiza, vprašanja, ideje, predlogi, komentarji … |  |
|  |  |  |
| **3.delavnica** | **Osnovna analiza športnega plezalca in preventivna vadba** |
| **Lokacija/Dan** | **OŠ Trstenik- sobota, 22.10.2018** |
| **Ura** | **Tema** | **Prostor** |
| 9.00 – 10.00 | **Teoretični del:**Analiza in korekcija telesne drže | Učilnica |
| 10.05-11.00 | Testi pomembni za gibljivost | Telovadnica |
| 11.00 – 11.20 | **Odmor** |  |
| 11.20 – 13.00 | Vaje za dinamično ogrevanje, mišično ravnovesje (trup, ramenski obroč).Valčkanje in raztezanje | Telovadnica |
| 13.00 - 13.30 | Analiza, vprašanja, ideje, predlogi, komentarji … | Telovadnica |