

URNIK IN TEME

Seminar: Športno plezanje v šoli - začetni (8 ur)

Dan	Petek, 9.10.2015		
Ura	Tema	Prostor	Predavatelj
16.00-16.15	Osnovne informacije o poteku seminarja	Predavalnica FŠ	Blaž Jereb
16.15-17.00	Predstavitev športnega plezanja	Predavalnica FŠ	Blaž Jereb
17.00 – 18.30	Specialno ogrevanje (30 min- praktično) Specialno ogrevanje prstov in ramenskega obroča Ogrevanje z dinamično gibljivostjo Ogrevanje proti upor Proprioceptivno ogrevanje Koordinacijska hitrostna lestev Koordinacijske vaje Plezalna tehnika (1ura- praktično) Razložitev osnovnega položaja telesa Tehnika žabe Tehnika z zasukom kolena Glavne napake	Dvorana Grintovec	Blaž Zazvonil in Matevž Bizjak
18.30 – 19.00	Odmor + vprašanja		Blaž Zazvonil
19.00 – 19.45	Kako organiziramo glavni del vadbe – plezanje (praktično) Postavitev plezalnega poligona – demonstracija + izvedba	Dvorana Grintovec	Blaž Zazvonil
Dan	Sobota, 10.10.2015		
Ura	Tema	Prostor	Predavatelj
9.00 – 10.30	Ponavljanje tehnike skozi igro + plezalni poligoni + Specialno raztezanje Plezalne igre (70 min) Specialno raztezanje-penasti valj (20 minut)	Dvorana Grintovec	Blaž Zazvonil in Matevž Bizjak
10.30 – 11.30	Odmor + vprašanja+ diskusija		Blaž Zazvonil
11.30 – 12.15	Postavljanje smeri	Dvorana Grintovec	Bojan Leskošek
12.15 – 13.00	Organizacija plezalne tekme na mali plezalni steni	Dvorana Grintovec	Bojan Leskošek