

URNIK IN TEME

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

Dan	Petek, 10.4.2015		
Ura	Tema	Prostor	Predavatelj
16.00-16.15	Osnovne informacije o poteku seminarja	Predavalnica FŠ	Blaž Jereb
16.15-17.00	Predstavitve športnega plezanja	Predavalnica FŠ	Blaž Jereb
17.00 – 18.30	<p>Specialno ogrevanje (30 min- praktično)</p> <p>Specialno ogrevanje prstov in ramenskega obroča Ogrevanje z dinamično gibljivostjo Ogrevanje proti uporju Proprioceptivno ogrevanje Koordinacijska hitrostna lestev Koordinacijske vaje</p> <p>Plezalna tehnika (1ura- praktično)</p> <p>Razložitev osnovnega položaja telesa Tehnika žabe Tehnika z zasukom kolena Glavne napake</p>	Dvorana Grintovec	Blaž Zazvonil in Matevž Bizjak
18.30 – 19.00	Odmor + vprašanja		Blaž Zazvonil
19.00 – 19.45	<p>Kako organiziramo glavni del vadbe – plezanje (praktično)</p> <p>Postavitev plezalnega poligona – demonstracija + izvedba</p>	Dvorana Grintovec	Blaž Zazvonil
Dan	Sobota, 11.4.2015		
Ura	Tema	Prostor	Predavatelj
9.00 – 10.30	<p>Ponavljjanje tehnike skozi igro + plezalni poligoni + Specialno raztezanje</p> <p>Plezalne igre (70 min) Specialno raztezanje-penasti valj (20 minut)</p>	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	Maja Ulaga