

Edzőtábor tervezet diák II- es korosztály részére

2015.

Edzőtábor célja:

- a; Alap fogások megismertetése, egységesítése és begyakorlása.
- b; A korosztály fizikai és technikai szintjének felmérése és értékelése.
- c; Edzések számának növelése.
- d; Edzők továbbképzése.

Edzőtábor feladatai:

- a; A mozgás koordináció javítása különböző ügyességi és akrobatikai egyszerű és összetett gyakorlatokkal.
- b; Több féle bemelegítési forma megismertetése.
- c; Nyújtó gyakorlatok beiktatása a feladatok közti átvezetésekben.
- d; Technikák elsajátítása megfelelő pontossággal, megfelelő ismétlés számmal.
- e; A fizikai és alap állóképességi gyakorlatok megismertetése.

Technikai alapfogások:

Állás helyzet:

Karberántás mögé kerülés, válldobás (álló, térdelő), csípődobás, kardobás, aláfördülés, fordított csípődobás, szaltó.

Szf.:

Parter helyzet:

Felfordítás és védekezési formák.

Felmérések anyaga:

Táblázat

Edzőtáborok időpontjai:

2016. évi időpontok: április 15-17, 22-24 , június 20-26 , augusztus 22-28 , november 19-21, 26-28.

Edzőtábor hely és eszközigénye:

1. Tornaterem három szőnyeggel.
2. Megfelelő szállás és étkezés biztosítása.
3. Mászó kötél.
4. Húzódó rúd.
5. 800 m futásra alkalmas terület.