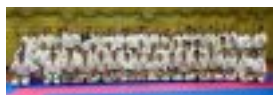




1 Paź 2013 godz. 09:10 napisał Pan Administrator

Seminarium Instruktorskie w OPO Spała



W dniach 27-29 września odbyło się coroczne seminarium instruktorskie, tym razem w OPO w Spale. Oprócz instruktorów w szkoleniu wzięli udział zawodnicy powołani do kadry PFKK. W konsultacjach kadry z naszego klubu wziął udział **Łukasz Józwiak**.

Seminarium poświęcone było metodom kształtowania siły i kondycji potrzebnej w przygotowaniach do startów zawodnikom ale i też ćwiczącym rekreacyjnie – wykłady i ćwiczenia z tego zakresu prowadził shihan Bogusław Jeremicz. Ćwiczenia związane z kształtowaniem szybkości specjalnej przeprowadził Jarosław Rogala. Zagadnienia związane z kształtowaniem cech motorycznych u dzieci przedstawił Andrzej

Poczwadowski. Zajęcia z kadrą prowadził Artur Wilento, który skupił się na wzmocnieniu pozycji zawodnika i walce w półdystansie.

Podczas seminarium omówiono kata Pinian przed zbliżającymi się Mistrzostwami Polski Juniorów w Kaliszu oraz odbyło się szkolenie sędziowskie związane z oceną walk juniorów.

