



BÓDI ISTVÁN SZEMINÁRIUMA



IDŐPONT

2010. március 06. 9:00-12:00, 13:30-16:30

HELYSZÍN

Fight Klub Sportközpont

RÉSZVÉTELI DÍJ

2000.- Ft/fő



A SZEMINÁRIUM RÉSZLETES PROGRAMJA

EDZÉS DE. 9-12H

Milyen lehetőségek rejlenek a képességfejlesztő sporteszközök használatában?

Gyakorlatok és módszerek a találati gyakoriság növelése és fejlesztése céljából.

Gyakorlatok:

- előkészítő
- rávezető
- cél
- kényszerítő

A gyakorlatok és módszerek a jelenlévő sportolók tudásszintjének megfelelően didaktikailag elrendezve.

Egy példán keresztül szemléltetve a szerepük és jelentőségük.

Sporteszközök:

- Pontkesztyű (iskolázás, kondicionális képességfejlesztés, ritmus, tempó, időzítés, távolság, a védekező és támadó mozgás, taktika)
- Ütő-rúgó párna (iskolázás, kondicionális képességfejlesztés, ritmus, tempó, időzítés, távolság, a védekező és támadó mozgás, taktika)
- Alkaros ütő-rúgó párna / pao (iskolázás, kondicionális képességfejlesztés, ritmus, tempó, időzítés, távolság, a védekező és támadó mozgás, taktika)

Fight Klub Sportközpont

4400 Nyíregyháza, Vörösmarty tér 3/a. • Telefon: (42) 506-112

www.fight-klub.hu

Nyitva tartás: 6-22 óráig, hétvégén: 8-20 óráig.

FIGHT-KLUB

- Ugráló kötél (ritmus, tempó, időzítés, alkalmazkodás, távolság, ügyesség, helyváltoztatás, kondicionálás)
- Labda (mozgó célponthoz történő alkalmazkodás, ütő rúgó és küzdőtávolság megválasztása, hely és helyzetváltoztatás, döntésem feladatmegoldások)
- Feszített labda (mozgó célponthoz történő alkalmazkodás, ütő rúgó és küzdőtávolság megválasztása, hely és helyzetváltoztatás, döntésem feladatmegoldások)

A résztvevők hozzanak magukkal ugráló kötelet.

EDZÉS DU. 13.30-16.30H

Küzdőedzés

A küzdelem alapelvei.

- Küzdőgyakorlatok (technika egyszerű és összetett)
- Társas küzdőgyakorlatok (technika egyszerű és összetett, támadás, védekezés)
 - cselek -technikai
 - test
 - induló
 - irányváltás (helyváltoztató mozgás során végrehajtható)
 - kitérés
 - leválás
 - megforgatás
- Feladathoz kötött küzdelem (taktika, támadó és védekező taktikai mozgás)
 - kiismerés
 - kezdeményezés
 - küzdelem irányítás
 - szándék rejtegetés
 - iram
 - kontra
 - akció befejezése
 - finis
- Szabad küzdelem

Szükséges egyéni védőfelszerelések:

- Nők: mellvédő, altestvédő, lábszárvédő, zsákütő kesztyű, fogvédő, bokszkesztyű
- Férfiak: altestvédő, lábszárvédő, zsákütő kesztyű, fogvédő, bokszkesztyű

Fight Klub Sportközpont

4400 Nyíregyháza, Vörösmarty tér 3/a. • Telefon: (42) 506-112

www.fight-klub.hu

Nyitva tartás: 6-22 óráig, hétvégén: 8-20 óráig.