



Latvijas SAMBO klubu asociācija

reģistrācijas numurs: 40008023459
E. Birznieka-Upīša iela 21a, Rīga, LV-1011
tālrunis: +371 67880557; e-pasts: info@sambo.lv

DAŽĀDU CĪNAS SPORTA VEIDU TRENERIEM (6 ak. st.) 2016. gada 8. decembrī METODIKA KRIŠANAS TEHNIKĀ SAMBO, KAUKAS SAMBO un MMA

Semināra programma

08.12.2016

10.00-10.30 – Dalībnieku reģistrācija

10.30-14.30 – 4 ak. st.

- Krišanas tehnikas apmācības nepieciešamības pamatojums;
- Izvešanas no līdzsvara, līdzsvara zaudēšana;
- Pamata tvērieni, pretinieka kustības izmantošana pret viņu pašu;
- Pārvietošanās veidi (novērošana, krišanas veidu fiksēšana).

12.30-13.00 Atpūta

- Kritiena ietekmes mazināšana;
- Speciāli vingrinājumi;

19.00-21.00– 2 ak. st.

- Personīgās pieredzes piemēri;
- Praktiskie uzdevumi;
- Jautājumi-atbildes.

Nodarbības vada – **ARTŪRS KORČEMNIJS**, Pasauls, Krievijas un Baltkrievijas čempions, sporta meistars kaujas sambo, Sanktpēterburgas jaukto cīņas veidu izlases vecākais treneris, direktors un viens no treneriem klubā Aligators.

Forma: Sambo un džudo ekipējums

Pieteikšanās: Seminārs tiek organizēts V.Zeļonija sporta skolā, E.Birznieka Upīša ielā 21A, Rīga. Dalībnieki semināra noslēgumā saņems sertifikātus, kuri tiek akceptēti treneru resertifikācijas procesā.

Dalības maksa: Sportistiem – bezmaksas, treneriem – **10 EUR**.

Sīkāka informācija:

Vsevolods Zeļonijs, +371 29154446, info@sambo.lv

Seminārs notiek pateicoties Latvijas Sporta Federācijas Padomes, Latvijas MMA asociācijas, V.Zeļonija sporta skolas atbalstam.