

Seminarium instruktorskie i konsultacje kadry - PFKK

2013-10-03 20:46

W dniach 27-29 września w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale odbyło się coroczne szkolenie instruktorów oraz konsultacje kadry naszej federacji.

Seminarium instruktorskie poświęcone było metodom kształtowania siły i kondycji oraz standaryzacji kata Pinan w związku zbliżającymi się Mistrzostwami Polski Juniorów w Kaliszu. Część zajęć poświęcona była również kształtowaniu cech motorycznych u dzieci poprzez zabawy sprawnościowe.



W czasie seminarium kontynuowano metody kształtowania szybkości specjalnej w walkach karate oraz K-1.

Komisja sędziowska przeprowadziła szkolenie sędziowskie. Członkowie kadry również brali udział w zajęciach kształtowania cech motorycznych oraz realizowali zadania taktyczne.





