



POLSKI ZWIĄZEK JUDO

POLISH JUDO ASSOCIATION

02-761 Warszawa, Ul. Macedońska 14, tel. 022 646 39 20; pzjudo@pzjudo.pl

Warszawa, 17.11.2020 r.

SEMINARIUM SZKOLENIOWE Teacher Ball Ukemi Program szkolenia dla trenerów 06.12.2020 r. Miejsce: Platforma online: E-meeting		
Niedziela 06.12.2020		
Godzina	Temat	Prowadzący
9.30 – 10.00	Rejestracja uczestników – logowanie do platformy.	Platforma online: E-meeting
10.00 – 10.15	Otwarcie seminarium, przywitanie uczestników	dr Adam Maj Dyrektor Sportowy PZ Judo
10.15 - 11.45	Temat: Podstawowe informacje o metodzie Teacher Ball Ukemi	dr Rafał Kubacki AWF Wrocław
11.45 - 12.00	Przerwa	
12.00 – 13.30	Temat: Przygotowanie do wykonywania ćwiczeń Teacher Ball Ukemi	dr Rafał Kubacki AWF Wrocław Mirosław Bołociuch World Ju-Jitsu Federation
13.30 -13.45	Przerwa	
13.45 – 15.15	Temat: Ćwiczenia właściwe Teacher Ball Ukemi	Agnieszka Rauk-Kubacka trener akrobatyki sportowej Mirosław Bołociuch dr Rafał Kubacki
15.15 – 15.30	Zakończenie seminarium	dr Rafał Kubacki AWF Wrocław dr Adam Maj Dyrektor Sportowy PZ Judo

* Uwaga - w programie mogą nastąpić drobne zmiany.

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Sportu.



Szczegółowy zakres szkolenia:

Teoretyczne podstawy Teacher Ball Ukemi .

Pady i przewroty przez bark sposobem na bezpieczny kontakt z podłożem.

Środek ciężkości ciała a pozycja podstawowa tzw. pies.

Zaburzenia równowagi ciała.

Schemat ciała (uczucie ruchu, doświadczenie ciała i percepcja).

Oddychanie podczas ćwiczeń.

Jedność ciała a upadek na podłoże.

Trenażery wykorzystywane do ćwiczeń.

Przygotowanie do wykonywania ćwiczeń Teacher Ball Ukemi.

Ważne informacje dla prowadzącego ćwiczenia.

Wskazówki do pracy z dziećmi.

Asekuracja podczas ćwiczeń.

Wyznaczanie kierunku przetoczenia i „Test Koło Ukemi”.

Praktyczna trenerska diagnostyka kręgosłupa dziecka z wykorzystaniem piłki szwajcarskiej

Metoda Kappo.

Rozgrzewka.

Animal movements naśladownictwo zwierząt.

Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki szwajcarskiej.

Ćwiczenia z piłką piankową.

Ćwiczenia przewrotu/ukemi/ z wykorzystaniem skrzyni gimnastycznej.

Nauka przewrotu do przodu/ukemi/ z wykorzystaniem skrzyni gimnastycznej.

Nauka przewrotu do tyłu/ukemi/ z wykorzystaniem skrzyni gimnastycznej.

Przewroty do przodu na skrzyni i ze skrzyni w formie zaawansowanej.

Przewroty do tyłu na skrzyni i ze skrzyni w formie zaawansowanej.

Ćwiczenia z wykorzystaniem pompowanego walca.

Nauka przewrotu ukemi do przodu na pompowanym walcu w leżeniu na brzuchu.

Nauka przewrotu ukemi do tyłu na pompowanym walcu w leżeniu na plecach.

Ćwiczenia przewrotów/ukemi/ z wykorzystaniem manekina dwunożnego.

Nauka przewrotu/ukemi/ do przodu na manekinie treningowym dwunożnym.

Nauka przewrotu/ukemi/ do tyłu na manekinie treningowym dwunożnym.

Ćwiczenia z wykorzystaniem hulajnogi.

Ćwiczenia z wykorzystaniem deskorolki.

Przygotował dr Rafał Kubacki