



TMK ve spolupráci s lektorskou radou ČBaS vás zvou na trenérský workshop

Datum konání: 29. listopadu 2019

Místo konání: Badminton Aréna Skalka
Přetlucká 3295/50
100 00 Praha-Strašnice

Školitel: Steffen Rasmussen (Dánsko) / překlad Tomasz Mendrek

Harmonogram: 9:45 – prezenze
10:00-12:30 – první část
12:30-13:30 – přestávka
13:30-16:00 – druhá část

Obsah:

První část (10:00-12:30) – *Základní stavební prvky badmintonového pohybu:* split step a navazující pohyby (ukázka techniky pohybu do všech rohů, důraz na provedení různých typů split stepu a správné natočení těla po split stepu).

Druhá část (13:30-16:00) – *Pohybové sekvence v úderech:* zapojování dílčích součástí řetězce trup – rameno – paže – loket – předloktí – zápěstí – prsty – raketa. Větší prostor věnován úderům ze zadní části kurtu.

Cílová skupina: Workshop je určen především trenérům pracujícím s dětmi a mládeží (zejména kategorie U13-U15-U17). Účast je vhodná pro trenéry na regionální a klubové úrovni i jejich asistenty. Pro účast není nutné být držitelem trenérské třídy, avšak v případě vyššího počtu účastníků budou mít registrovaní trenéři ČBaS přednost. Kapacita 20 osob.

Ekonomické podmínky: Registrovaní trenéři ČBaS - účastnický poplatek ve výši 400,- Kč/osoba. Trenéři účastníci se setkání „Skupiny mladých trenérů“ - 200,- Kč/osoba. Trenéři bez registrace ČBaS - 800,- Kč/osoba.

Stravování: Cena nezahrnuje oběd. V místě je možné obědovat přímo v BA Skalka, v čínském bistru, případně TESCO k nákupu je v budově.

Vybavení: S sebou si prosím vezměte badmintonovou raketu a boty na badminton.

Přihlášky: prosím, registrujte se přímo na webu ČBaS (<https://czechbadminton.cz/skoleni/trener/271359>), **termín přihlášek je 24. 11. 2019.**

Ostatní: S případnými dotazy se na nás, prosím, obraťte e-mailem na adresu registrace@czechbadminton.cz, případně na telefonu +420 723 138 382 (M. Osičková).