Video pamācības slēpotājiem - iesācējiem



Cēsu pilsētas Sporta skolas slēpošanas treneres Inese Šķēle un Dace Ķipēna, ir izveidojušas metodiskas video pamācības, lai ikviens iesācējs, kurš vēlas pavadīt aktīvi un prasmīgi laiku uz slēpēm, būtu zinošāks - kā to labāk apgūt.

Treniņa procesa dažādošanai sagatavoti arī videorullīši ar dažādiem interesantiem uzdevumiem. Piemēroti arī treneriem un audzēkņiem no citu sporta veidu nodaļām, kurus aicināti pielietot savā treniņprocesā. Jau šobrīd Cēsu pilsētas Sporta skolas treneri, ne tikai slēpošanas un biatlona nodaļas, ar saviem audzēkņiem izmanto iespēju un treniņprocesā dodas uz Cēsu Olimpiskā centra slēpošanas- biatlona trasi Priekuļos.

Lai iedrošinātu arī pārējo sporta veidu trenerus vadīt treniņnodarbības uz slēpēm, tika noorganizētas metodiskās nodarbības, kurā tika atsvaidzinātas treneru zināšanas slēpošanas iemaņu un prasmju pilnveidošanā un sniegtas idejas pozitīva un aizraujoša treniņa norisei.

Metodiskie video:

- PAMATELEMENTI- Slēpotāja stāja, metodiskie ieteikumi
- VINGRINĀJUMI - Piecelšanās pēc kritiena, līdzsvaram
- VINGRINĀJUMI ar vienu konusu
- VINGRINĀJUMI ar vairākiem konusiem
- VINGRINĀJUMI nogāzē, nobraucienu, kalnā kāpšanas, bremzēšanas un pagriezienu tehnika
- JAUTRĪBAS STAFETES UN ROTAĻAS

Metodiskie ieteikumi:

- PAMATELEMENTI- Slēpotāja stāja, metodiskie ieteikumi
- VINGRINĀJUMI - Piecelšanās pēc kritiena, līdzsvaram
- VINGRINĀJUMI ar vienu konusu
- VINGRINĀJUMI ar vairākiem konusiem
- VINGRINĀJUMI nogāzē, nobraucienu, kalnā kāpšanas, bremzēšanas un pagriezienu tehnika
- JAUTRĪBAS STAFETES UN ROTAĻAS