

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ LEVEL 1
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

7-9 και 14-16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019
ΟΑΚΑ, ΑΘΗΝΑ

ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

7 Ιουνίου

- 17:00 - 17:50** Έναρξη - Γνωριμία Εκπαιδευτή με τους συμμετέχοντες
18:00 - 18:50 Γνωριμία Εκπαιδευτή με τους συμμετέχοντες συνέχεια
19:00 - 19:50 Μέτρα Ασφαλείας στην Τοξοβολία
20:00 - 21:30 Ο ρόλος του εκπαιδευτή Level 1

8 Ιουνίου

- 08:30 - 09:20** Ανασκόπηση προηγούμενης ημέρας
09:30 - 10:20 Προθέρμανση - Ασκήσεις ειδικής ενδυνάμωσης
10:30 - 11:50 Εκπαιδευτικά βοηθήματα και μέθοδοι διδασκαλίας
12:00 - 13:20 Βασική τεχνική Stance
15:30 - 16:50 Βασική τεχνική String Hand and Grip
17:00 - 18:20 Βασική τεχνική Bow Hand and Elbow
18:30 - 19:50 Βασική τεχνική Body Pre-setting
20:00 - 21:30 Βασική τεχνική Raising the Bow

9 Ιουνίου

- 08:30 - 09:20** Ανασκόπηση Προηγούμενης ημέρας- επιλογή εξοπλισμού
09:30 - 11:50 Βασική τεχνική Pre-draw
12:00 - 13:20 Βασική τεχνική Draw
13:20 - 15:50 Para-Archery (Τοξότες με προβλήματα όρασης)

ΤΕΛΟΣ ΠΡΩΤΟΥ ΜΕΡΟΥΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

14 Ιουνίου

- 17:00 - 17:50** Ανασκόπηση Πρώτου μέρους Σεμιναρίου
18:00 - 18:50 Πρώτη επαφή με το άθλημα και επιδείξη του
19:00 - 19:50 Ασκήσεις ισορροπίας (Ειδικός Εξοπλισμός)
20:00 - 21:30 Κανονισμοί Τοξοβολίας

15 Ιουνίου

- 08:30 - 09:20** Ανασκόπηση προηγούμενης ημέρας
09:30 - 10:20 Ορισμός σημείων αναφοράς
10:30 - 11:50 Βασική τεχνική Draw Expansion
12:00 - 13:20 Βασική τεχνική Aiming
15:30 - 16:50 Βασική τεχνική Release
17:00 - 18:20 Βασική τεχνική String Clearance
18:30 - 19:50 Βασική τεχνική Follow Through
20:00 - 21:30 Βασική τεχνική Breathing

16 Ιουνίου

- 08:30 - 09:20** Προετοιμασία για τον πρώτο Αγώνα
09:30 - 11:50 Παρουσίαση προγράμματος WA Beginners Awards
12:00 - 13:20 Παιχνίδια
13:20 - 15:00 Κατασκευή βοηθητικού εξοπλισμού εκπαιδευτή
15:00 - 16:00 Αξιολόγηση Σεμιναρίου - Πτυχία

ΤΕΛΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ LEVEL 1
ΟΑΚΑ , ΑΘΗΝΑ
7-9 & 14-16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019



Αγαπητοί
συμμετέχοντες ,

Συγχαρητήρια για την συμμετοχή σας στο σεμινάριο προπονητών LEVEL 1 που διοργανώνει η Ελληνική Ομοσπονδία Τοξοβολίας .

Ο προπονητής LEVEL 1 εκπαιδεύει τους νεοεισερχόμενους στο άθλημα της τοξοβολίας τις βασικές γνώσεις που θα τους επιτρέψουν να εξασκήσουν κάθε είδους τοξοβολίας στο μέλλον σε κάθε είδους τόξο και στυλ. Για τον λόγο αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι στο προπονητικό πρόγραμμα κάθε συλλόγου και κάθε επικεφαλής προπονητή.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

7-9 & 14-16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

	<p>Mr KARMOIRIS Christos World Archery Coaches Trainer</p> <p>+30 6987077573 Mobile +30 2721021174 Home christos.karmiris@gmail.com Plakota-Plaka 24100 Kalamata, Greece</p>
---	--

Τηλέφωνα επικοινωνίας :

Εκπαιδευτής-Χρήστος Καρμοίρης: 6987077573



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ LEVEL 1
ΟΑΚΑ , ΑΘΗΝΑ
7-9 & 14-16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019



Το σεμινάριο είναι 6 ημερών χωρισμένο σε δύο μέρη των τριών (3) ημερών έκαστο

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ
ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ LEVEL 1
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

7-9 και 14-16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019
ΟΑΚΑ, ΑΘΗΝΑ

	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ		ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
7 Ιουνίου		14 Ιουνίου	
17:00 - 17:50	Έναρξη - Γνωριμία Εκπαιδευτή με τους συμμετέχοντες	17:00 - 17:50	Ανασκόπηση Πρώτου μέρους Σεμιναρίου
18:00 - 18:50	Γνωριμία Εκπαιδευτή με τους συμμετέχοντες συνέχεια	18:00 - 18:50	Πρώτη επαφή με το άθλημα και επίδειξη του
19:00 - 19:50	Μέτρα Ασφαλείας στην Τοξοβολία	19:00 - 19:50	Ασκήσεις ισορροπίας (Ειδικός Εξοπλισμός)
20:00 - 21:30	Ο ρόλος του εκπαιδευτή Level 1	20:00 - 21:30	Κανονισμοί Τοξοβολίας
8 Ιουνίου		15 Ιουνίου	
08:30 - 09:20	Ανασκόπηση προηγούμενης ημέρας	08:30 - 09:20	Ανασκόπηση προηγούμενης ημέρας
09:30 - 10:20	Προθέρμανση - Ασκήσεις ειδικής ενδυνάμωσης	09:30 - 10:20	Ορισμός σημείων αναφοράς
10:30 - 11:50	Εκπαιδευτικά βοηθήματα και μέθοδοι διδασκαλίας	10:30 - 11:50	Βασική τεχνική Draw Expansion
12:00 - 13:20	Βασική τεχνική Stance	12:00 - 13:20	Βασική τεχνική Aiming
15:30 - 16:50	Βασική τεχνική String Hand and Grip	15:30 - 16:50	Βασική τεχνική Release
17:00 - 18:20	Βασική τεχνική Bow Hand and Elbow	17:00 - 18:20	Βασική τεχνική String Clearance
18:30 - 19:50	Βασική τεχνική Body Pre-setting	18:30 - 19:50	Βασική τεχνική Follow Through
20:00 - 21:30	Βασική τεχνική Raising the Bow	20:00 - 21:30	Βασική τεχνική Breathing
9 Ιουνίου		16 Ιουνίου	
08:30 - 09:20	Ανασκόπηση Προηγούμενης ημέρας- επιλογή εξοπλισμού	08:30 - 09:20	Προετοιμασία για τον πρώτο Αγώνα
09:30 - 11:50	Βασική τεχνική Pre-draw	09:30 - 11:50	Παρουσίαση προγράμματος WA Beginners Awards
12:00 - 13:20	Βασική τεχνική Draw	12:00 - 13:20	Παιχνίδια
13:20 - 15:50	Para-Archery (Τοξότες με προβλήματα όρασης)	13:20 - 15:00	Κατασκευή βοηθητικού εξοπλισμού εκπαιδευτή
		15:00 - 16:00	Αξιολόγηση Σεμιναρίου - Πτυχία

ΤΕΛΟΣ ΠΡΩΤΟΥ ΜΕΡΟΥΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΤΕΛΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ LEVEL 1

ΟΑΚΑ , ΑΘΗΝΑ

7-9 & 14-16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019



ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ.

Θα πρέπει να έχετε μαζί σας με την έναρξη του σεμιναρίου:

- 1 Elastic band ελαστικό ιμάντα (Φωτο)
- 1 ολοκληρωμένο σετ τοξοβολίας , η δύναμη του τόξου πρέπει να είναι μικρότερη από 20 lbs.
- Βέλη (το λιγότερο 8 Βέλη)
- 1 Φόρμα γυμναστικής
- Υλικά γραφής (για σημειώσεις)
- 1 flash memory stick ή σκληρό δίσκο.



Elastic band

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

Πριν την έναρξη του σεμιναρίου θα πρέπει να μελετήσετε το **WA Level 1 Manual** και να προσπαθήσετε να αποκτήσετε το **Wada certification** που θα σας βοηθήσει να ενημερώνετε τους νέους αθλητές για θέματα ντόπινγκ .

-WA Level 1 Manual

Κατεβάστε το εδώ : (Το αρχείο θα είναι διαθέσιμο 7 Μέρες)

<https://wetransfer.com/downloads/b169d4fc454b7f344bdbe7fe8e5e7d7320190604201240/65dbb8f2a1e004024a0941a465653a5a20190604201240/28954f>

Coach True – Computer-based anti-doping learning tool

<https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/education-awareness/tools-for-stakeholders/coachtrue>

Μετά το τέλος του σεμιναρίου θα απονεμηθούν διπλώματα αποδεικτικά παρακολούθησης υπογεγραμμένα από τον Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας τοξοβολίας και τον Εκπαιδευτή.

Σας εύχομαι ένα εποικοδομητικό και ευχάριστο σεμινάριο

KARMOIRIS Christos (Greece)

World Archery Coaches Trainer