

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ LEVEL 1, ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ 14-15 & 21-22 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2020			
Εκπαιδευτής: Χρήστος Καρμοίρης, WA Level 1 & 2 Conductor - Βοηθός του η προπονήτρια κα Μαρίνα Πίκου			
	ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ		ΘΕΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	14/11/2020		21/11/2020
	08:30 - 09:20	Έναρξη - Γνωριμία Εκπαιδευτή με τους συμμετέχοντες	08:30 - 09:20 Ανασκόπηση Πρώτου μέρους Σεμιναρίου
	09:30 - 10:20	Γνωριμία Εκπαιδευτή με τους συμμετέχοντες συνέχεια	09:30 - 10:20 Πρώτη επαφή με το άθλημα και επιδείξη του
	10:30 - 11:50	Μέτρα Ασφαλείας στην Τοξοβολία	10:30 - 11:50 Ασκήσεις ισορροπίας (Ειδικός Εξοπλισμός)
	12:00 - 13:20	Ο ρόλος του εκπαιδευτή Level 1 Διάλειμμα	12:00 - 13:20 Κανονισμοί Τοξοβολίας Διάλειμμα
	15:30 - 16:50	Προθέρμανση - Ασκήσεις ειδικής ενδυνάμωσης	15:30 - 16:50 Ορισμός σημείων αναφοράς
	17:00 - 18:20	Εκπαιδευτικά βοηθήματα και μέθοδοι διδασκαλίας	17:00 - 18:20 Βασική τεχνική Draw Expansion
	18:30 - 19:50	Επιλογή εξοπλισμού	18:30 - 19:50 Βασική τεχνική Aiming
20:00 - 21:30	Para-Archery (Τοξότες με προβλήματα όρασης)	20:00 - 21:30 Βασική τεχνική Release	
ΚΥΡΙΑΚΗ	15/11/2020		22/11/2020
	08:30 - 09:20	Βασική τεχνική Stance	08:30 - 09:20 Βασική τεχνική String Clearance
	09:30 - 10:20	Βασική τεχνική String Hand and Grip	09:30 - 10:20 Βασική τεχνική Follow Through
	10:30 - 11:50	Βασική τεχνική Bow Hand and Elbow	10:30 - 11:50 Βασική τεχνική Breathing
	12:00 - 13:20	Βασική τεχνική Body Pre-setting Διάλειμμα	12:00 - 13:20 Προετοιμασία για τον πρώτο Αγώνα Διάλειμμα
	15:30 - 16:50	Βασική τεχνική Raising the Bow	15:30 - 16:50 Παρουσίαση προγράμματος WA Beginners Awards
	17:00 - 18:20	Βασική τεχνική Pre-draw	17:00 - 18:20 Παιχνίδια
	18:30 - 19:50	Βασική τεχνική Draw	18:30 - 19:50 Αξιολόγηση Σεμιναρίου - Πτυχία
ΤΕΛΟΣ ΠΡΩΤΟΥ ΜΕΡΟΥΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ		ΤΕΛΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ	