



## BADMINTONO SPORTO SEMINARAS LSOK TRENERIAMS IR MOKYTOJAMS Vilnius, 2019 m.

### Seminaras

Turint omenyje badmintono privalumus, siūlome plačiau susipažinti su šia olimpine sporto šaka, taip pat, įtraukti į mokyklų fizinio lavinimo programą.

Tam, kad galėtume užtikrinti teisingą žinių ir sugebėjimų perdavimo procesą, organizuojame badmintono sporto seminarą LSOK treneriams ir mokytojams.

- Mokymų trukmė — 4 akad. valandos, iš jų 2 valandos — praktiniai užsiėmimai;
- Mokymus veda *Marius Šlaustas*, tarptautinės kategorijos teisėjas, kvalifikuotas badmintono sporto metodikos dėstytojas; *Mantvydas Lasinskas*, Badminton World Federaton Coach Level 1 (pirmo lygio treneris);
- Mokymų tikslas — suteikti pakankamai teorinės, praktinės, metodinės ir pedagoginės informacijos apie badmintoną;
- Dalyvių skaičius — ribotas, ne daugiau nei 20;
- Kelionės, maitinimosi ir kitas išlaidas apmoka siunčiančioji organizacija arba patys mokymų dalyviai. Plastikinius kamuoliukus ir raketes suteikia rengėjai.
- Seminaras vykdomas adresu **Žirmūnų g. 119, Vilnius (E. Pliaterytės progimnazija)**. <https://goo.gl/maps/XTQIz>
- 120 kab. (centrinis įėjimas, pasukti į kairę, už skelbimų lentos dar kartą į kairę)
- Seminaro data 2019 m. gegužės 18 d. — **šeštadienis, laikas — 10.00 val – 14.30 val.** Atvykti 09.45. Numatyta viena 10 min. kavos pertraukėlė tarp teorinės ir praktinės seminaro dalių.



### Programa

- Seminaro temos: badmintono teorija, taisyklės, pradmenys, teisingas raketės laikymas ir smūgiai, judėjimas po aikštelę, pagrindinės stovėsenos mokymas, smūgiai vidine, išorine raketės puse, artimi ir tolimi padavimai, žaidimas prie tinklo, žaidimas vidurinėje aikštelės zonoje, žaidimas aikštelės gale, techniniai elementai: trumpas žaidimas prie tinklo, aukštas smūgis prie tinklo, atakuojantis smūgis prie tinklo, plokšti smūgiai, atakuojantys smūgiai (smash), trumpi smūgiai iš aikštelės galo, tolimi smūgiai iš aikštelės galo, vienetų žaidimas, dvejetų žaidimas, mišrių dvejetų žaidimas, dalyvavimas varžybose.

### Badmintonas

- Badmintonas nėra kontaktinis sportas, tad traumų tikimybė minimali;
- Badmintonas — greitas, reikalaujantis taktikos ir technikos;
- Badmintonas žaidžiamas sporto salėje, todėl Lietuvos rudenį ir žiemą netrukdo!



- Badmintonas yra demokratiškas, atviras ir lengvai prieinamas sportas.
- Pradėti sportuoti lengva, pasiekti aukštą lygį sudėtinga.
- Šį sportą mėgsta tiek moterys, tiek vyrai.

## **Apranga**

- Pirmos, teorinės seminaro dalies metu apranga laisva, patogė.
- Antros, praktinės seminaro dalies metu apranga sportinė. Saugumo tikslais labai rekomenduojame turėti sportinę salei tinkančią avalynę.
- Persirengti bus galima sporto salės rūbinėse. Pageidaujantys, gali viso seminaro metu būti su sportine apranga.
- Turinčius badmintono raketes prašome atsinešti. Jei neturite – paskolinsime.

## **Kontaktai ir registracija**

- Registracija seminarui:
  - Arūnas Bagdonas
  - **bagdonasar@gmail.com**
  - **8-616-43897**
- **Registruojantis nurodyti**
  - vardą;
  - pavardę;
  - elektroninio pašto adresą;
  - telefoną;
  - švietimo institucijos (mokyklos, universiteto, kt.) pavadinimą;
  - pareigas;
- Kontaktai pasiteiravimui:
  - Marius Šlaustas
  - 8-631-66890

## **Laukiame!**