****

**BADMINTONO SEMINARAS**

**Pabradė, 2020**

**Seminaras**

Išskiriant badminto privalumus, siūlome plačiau susipažinti su šia olimpine šaka. Tam,kad galėtume užtikrinti teisingą žinių ir sugebėjimų perdavimo procesą, organizuojam badmintono sporto seminarą treneriams ir mokytojams.

* Mokymų trukmė – 6 akad. valandos, kartu ir praktiniai užsiėmimai;
* Mokymus veda teisėjai**:** Česlavas Šerėjus, Leonard Lipskij, Kristina Kostenkova;
* Mokymų tikslas – suteikti pakankamai teorinės, praktinės, metodinės informacijos apie badmintoną;
* Dalyvių skaičius – ribotas, ne daugiau nei 20;
* Kelionės, maitinimosi ir kitas išlaidas apmoka komandiruojanti organizacija arba patys mokymų dalyviai. Badmintono inventorių suteikia seminaro rengėjai.
* Seminaras vykdomas adresų: **Klevų g. 27, Pabradė, Švenčionių raj.**

 (Pabradės socialinės globos namai)

* Seminaro data **2020 m. vasario 19 d.- trečiadienis,** **registracija-10.30 val.**, pradžia 11.00 val., iki 16 val.

**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, dalyvavimas varžybose.

**Badmintonas**

* Badmintonas nėra kontaktinis sportas, tad traumos tikimybė minimali;
* Badmintonas – greitas, reikalaujantis taktikos ir technikos;
* Badmintonas žaidžiamas sporto salėje, todėl Lietuvos ruduo ir žiema netrukdo;
* Badmintonas yra demokratiškas, atviras ir lengvai prieinamas sportas;
* Pradėti sportuoti lengva, pasiekti aukštą lygį sudėtinga;
* Šį sportą mėgsta tiek moterys, tiek vyrai.

**Apranga**

* Apranga sportinė. Saugumo tikslas labai rekomenduojame turėti sportinę salei tinkančią avalynę.

**Kontaktai ir registracija**

* Registracija seminarui:
* Registruojantis nurodyti
* vardą;
* pavardę;
* elektroninio pašto adresą;
* telefoną;
* įstaigos pavadinimą;
* pareigas;

**Kontaktai pasiteiravimui:**

Česlavas Šarėjus tel. 868 230 848

Laukiame!