

Nodarbību plāns 2016.gada jaunās grupas pirmāpmācības posmam.

Dalam katru nodarbību 2 daļās (apmēram uz pusēm) – teorija un prakse.

1. Iepazīstamies, nevienam nekas netiek uzspiests, sports-izklaide, cikos nāksim, vai dalam bērņus/skolņiekus nost? Auto novietošana pie Kluba. Talkas Drošība. Praktiskajā daļā iesildīšanās, pamatstāja, par gumijas iegādi un gumijas trenāžiera izgatavošanu.

3. Rakstām iesniegumus, kārtojam finances. Loka šaušanas sporta veida raksturojums, šaujamloku veidi un to pielietojums. Praktiskajā daļā iesildas, atkārtu pamatstāju bez pretestības, pamatstāja ar pretestību, apgūst atlaidienu, kompleks šāviens. Izgatavot gumijas trenāžieri.

5. Sacensību veidi, sacensību aprīkojums, noteikumi, tiesāšana, rezultātu fiksēšana. Praktiskajā nodarbībā visi strādā ar gumiju un gumijas trenāžieri, pa vienam pārnes sajūtas uz loku, šaujot no tuvas distances. Izgatavot (vai iegādāties) individuālo uzpirkstenu, rokas sargu, loka turētāju, bultu maku.

6. Par dopingu (ja iespējams pieaicināt speciālistu no WADA). Praktiskajā daļā (ja pietiek laika) 4 vienlaikus šauj no tuvas distances, pārējie strādā ar gumiju un gumijas trenāžieri. Risināt jautājumu par vismaz 4 bultām katram.

7. Tests par teorijas jautājumiem. Praktiskajā daļā: distances pakāpeniska palielināšana. Gatavošanās Pirmajiem startiem.