

Program kursu

I. Szkolenie teoretyczne 16 marca godz. 17.00 - 21.00

1. Wprowadzenie.

- a/.co to jest casting ?
- b/.rodowód i historia wędkarstwa rzutowego,
- c/.perspektywy i przyszłość wędkarstwa rzutowego,
- d/.korzyści płynące z uprawiania castingu,
- e/.struktura organizacyjna i układ sił w wędkarstwie rzutowym w Polsce i na świecie.

2. Konkurencje rzutowe.

- a/.omówienie poszczególnych konkurencji (nr 3,4,5,1,2),
- b/.klasyfikacje stosowane na zawodach - indywidualne i drużynowe
 - rodzaje wieloboi,
- c/.nowości regulaminowe - próby uatrakcyjnienia castingu Sprint casting.

3. Sprzęt do uprawiania castingu-prezentacja,

- a/.sprzęt boiskowy,
- b/.sprzęt rzutowy.

4. Organizacja sekcji (klubów) rzutowych

- a/.sposoby naboru zawodników,
- b/.taktyka szkolenia,
- c/.okresy treningowe,
udział w zawodach -start indywidualny i drużynowy
 - dobór zawodników do drużyny
 - dokumentacja zawodów rzutowych,
- d/.nabycie sprzętu rzutowego.

5. Praktyczne przygotowanie i dobór sprzętu do poszczególnych konkurencji 3,4,5,1,2.

- a/.wędzisko i przelotki,
- b/.kołowrotek,
- c/.żyłka lub linka,
- d/.ciężarki i muchy rzutowe,
- e/.montaż sprzętu.

II . Szkolenie praktyczne 17 marca godz. 9 .00- 17.00

1. Spinning sprawnościowy (arenberg).
 - a/.rozłożenie boiska,
 - b/.nauka poszczególnych stylów - dobór ćwiczeń pomocniczych
- popełniane błędy i ich korygowanie.

2. Spinning cel (skish spinningowy).
 - a/.rozłożenie boiska,
 - b/.nauka stylu rzutów-jego odmiany przy rzutach z różnych odległości,

3. Odległość spinningowa jednoręczna.
 - a/.rozłożenie boiska,
 - b/.nauka poszczególnych stylów - ćwiczenia pomocnicze
- błędy i ich korygowanie.
 - c/.zachowanie na stanowisku przed i po rzucie,
 - d/.taktyka rzutów odległościowych.

4. Mucha cel (skish muchowy).
 - a/.rozłożenie boiska,
 - b/.technika rzutów „mokrych” - miary i odmierzanie
prowadzenie wędziska i wykładanie
błędy i ich korygowanie,
 - c/.technika rzutów „suchych” - jak wyżej.

5. Odległość muchowa jednoręczna.
 - a/.rozłożenie boiska,
 - b/.technika rzutów - bez między wymachów
z między wymachami,
 - c/.błędy i ich korygowanie.

6. Zawody w 3-boju spinningowym.
 - a/.spinning sprawnościowy,
 - b/.spinning cel,
 - c/.odległość spinningowa jednoręczna.

Prosimy o zabranie posiadanego sprzętu wędkarskiego takiego jak: muchówki spinningi i kołowrotki, linki .żyłki 0.18 oraz 0.20 i 0.25 dwie ostatnie koloru widocznego (np. fluo). Konieczne będzie posiadanie odzieży sportowej dostosowanej do zmiennych warunków pogodowych . Szkolenie praktyczne odbywać się będzie na hali sportowej oraz otwartym boisku.