



## Urnik usposabljanja za naziv Strokovni delavec 1 – Športno treniranje – Rokoborba – Grško rimski slog Murska Sobota, 11.03. – 09.04.2022

Dan	Ura začetka	Ura konca	Lokacija	Št. Ur	Predmet
11.03.2022	17.00	21.00	RIS dvorec Rakičan	2	Zgodovina rokoborbe
				2	Metodika učenja rokoborskih tehnik
12.03.2022	08.00	16.00	RIS dvorec Rakičan	8	Pravila rokoborbe
13.03.2022	08.00	16.00	Dvorana Murska Sobota	4	Modificirane oblike rokoborbe, elementarne oblike rokoborbe in rokoborske igre
				4	Metodika učenja rokoborskih tehnik
18.03.2022	17.00	21.00	Dvorana Murska Sobota	4	Metodika učenja rokoborskih tehnik
19.03.2022	09.00	Na daljavo	4	Strukturna in biomehanična analiza rokoborbe	
			2	Športna prehrana	
			2	Delo z osebami s posebnimi potrebami	
20.03.2022	09.00	Na daljavo	4	Fiziologija rokoborbe	
			2	Prva pomoč in najpogostejše poškodbe v rokoborbi	
			2	Psihološka priprava športnika 2 uri	
25.03.2022	17.00	21.00	Dvorana Murska Sobota	4	Metodika učenja rokoborskih tehnik
26.03.2022	08.00	16.00	Dvorana Murska Sobota	8	Metodika učenja rokoborskih tehnik
27.03.2022	08.00	16.00	Dvorana Murska Sobota	8	Metodika učenja rokoborskih tehnik
01.04.2022	17.00	21.00	Dvorana Murska Sobota	4	Metodika učenja rokoborskih tehnik
02.04.2022	08.00	16.00	Dvorana Murska Sobota	8	Metodika učenja rokoborskih tehnik
03.04.2022	08.00	16.00	Dvorana Murska Sobota	8	Metodika učenja rokoborskih tehnik
08.04.2022	17.00	21.00	Dvorana Murska Sobota	4	Metodika učenja rokoborskih tehnik
09.04.2022	08.00	14.00	Dvorana Murska Sobota	4	Metodika učenja rokoborskih tehnik
				2	Razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti

\*Rokoborska zveza Slovenije si pridržuje pravico spremembe urnika usposabljanja.