

Weekendowe Zgrupowanie wołyżerskie prowadzone przez Trener Halinę Kopcińską

Data : 26-27.10.2019

W Gajownikach

Plan :

Sobota 26.10.2019

- Godz. 9.00 spotkanie na Sali gimnastycznej Sprawdzenie umiejętności poszczególnych wołyżerów.
- Podzielenie na grupy.
- Godz. 10.00-11.30 trening na sali gimnastycznej i na sztucznym koniu I grupy 8-10 osób w zależności od ilości chętnych (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 11.30-13.00 trening na sali gimnastycznej i na sztucznym koniu II grupy 8-10 osób w zależności od ilości chętnych (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 13.00-14.00 obiad
- Godz. 14.00-15.30 trening na sali gimnastycznej i na sztucznym koniu III grupy 8-10 osób w zależności od ilości chętnych (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 16.00-17.30 trening na koniu grupy w stępie (podzielenie według umiejętności), (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 18.00-19.00 trening na koniu grupy w galopie (podzielenie według umiejętności), (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 20.00 kolacja
- Godz. 21.00-22.00 oglądanie filmów o wołyżerce – omawianie występów

Niedziela 27.10.2019

- Godz. 7.30 śniadanie
- Godz. 8.00-10.30 trening na koniu grupy w galopie (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 11.00-13.30 trening na koniu grupy w stępie (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 14.00-15.00 obiad
- Godz. 15.00-16.00 trening na sztucznym koniu grupy w galopie (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 16.00-17.00 trening na sztucznym koniu grupy w stępie (pozostałe osoby obserwują).
- Godz. 17.00-18.00 wspólny trening wszystkich zawodników, pytania , przygotowanie do następnego spotkania.

Zawodnicy powinni mieć :

- baletki,
- legginsy,
- buty sportowe,
- ciepły dres,
- kurtki z kapturem , czapki, rękawiczki,
- napisane imiona przyczepione do ubrania,
- picie,
- zawodnicy, którzy już startowali, proszeni o przyniesienie stroi startowych,

Cennik:

Zajęcia (2 dni)	200 pln/os (obiady w cenie)
jw + kolacja, nocleg i śniadanie	270 pln/os

Halina Kopcińska (Bogacka)

Kariera sportowa w pigułce

Akrobatyka sportowa – Kadra Polski - III miejsce – Mistrzostwa Polski 1986r.

WKKW – Spartakiada Młodzieży – Finał 1984r.

Woltyżerka- Kadra Polski – I miejsce - Puchar Polski 1985r./ zespołowo

Woltyżerka- Kadra Polski – I miejsce - Puchar Polski 1985r./ indywidualnie

Woltyżerka- Kadra Polski – I miejsce - Zawody Międzynarodowe 1985r / zespołowo

Woltyżerka- Kadra Polski – VI miejsce - Zawody Międzynarodowe 1985r/ indywidualnie

Woltyżerka – Kadra Polski – VI miejsce Mistrzostwa Świata – Szwajcaria 1985r. /zespołowo

Woltyżerka- Kadra Polski – I miejsce - Puchar Polski 1986r./ zespołowo

Woltyżerka- Kadra Polski – I miejsce - Puchar Polski 1986r./ indywidualnie

Woltyżerka – Kadra Polski – IV miejsce - Mistrzostwa Europy – Francja 1986r. /zespołowo

Woltyżerka – Kadra Polski - finał Pucharu Świata San Francisco 1986r./ indywidualnie

Woltyżerka- Kadra Polski – I miejsce - Puchar Polski 1987r./ indywidualnie

Woltyżerka – Kadra Polski – 1 miejsce – Międzynarodowe Zawody Bratysława 1988r.
/indywidualnie

Woltyżerka – Kadra Polski – finał Mistrzostwa Świata Austria 1988r./indywidualnie

Woltyżerka - Kadra Polski – I miejsce Puchar Polski 1989r./indywidualnie

Woltyżerka – Kadra Polski – finał Mistrzostwa Europy Polska 1989r./indywidualnie.

Instruktor/ trener woltyżerki

1989-1991r. prowadzenie grupy w galopie i zawodników indywidualnych – Pruchna Ochaby.

Finałowe miejsca grupy i zawodników indywidualnych na zawodach międzynarodowych.

Własny klub 2003-2006

Prowadzenie grupy w stępie i zawodników indywidualnych

Prowadzenie grupy w galopie.