



Arta Zenteļa

# KĒRLINGA

# SKOLA

## **Apgūsti kērlingu no pamatiem vai papildini esošās zināšanas!**

- 1. līmeņa mācības** - spēlētājiem bez priekšzināšanām, 16 nodarbības (1 stunda teorijas + 2 stundas praktiskā apmācība), **35 LVL mēnesī** (4 nodarbības)
- 2. līmeņa mācības** - spēlētājiem ar pamatzināšanām, 16 nodarbības (1 stunda teorijas + 2 stundas praktiskā apmācība), **35 LVL mēnesī** (4 nodarbības)
- 3. līmeņa mācības** - komandām, kas vēlas uzlabot savu sniegumu

**Sīkāk par katru programmu nākamajās lapās...**

### **Nedaudz par mani:**

- Kērlingā esmu kopš 2002. gada
- Komandas Junkers trešais spēlētājs
- Ratiņkrēslu izlases treneris
- Labākie sportiskie sasniegumi:
  - Eiropas čempionāts: 17. vieta (2006. g.)
  - Eiropas MIX čempionāts: 9. vieta (2006. g.)
  - Baltijas Kausis: 2. vieta (2005., 2007., 2009. g.)
  - Latvijas Ziemas Olimpiāde: 1. vieta (2005. g.)
  - Latvijas čempionāts: 1. vieta (2004., 2006. g.), medaļas visos 9 čempionātos

### **Sīkāka informācija:**

E-pasts: [artis.zentelis@kerlingahalle.lv](mailto:artis.zentelis@kerlingahalle.lv)

Tālrunis: 29535379

## 1. līmeņa mācības

**Spēlētājiem bez priekšzināšanām, 16 nodarbības**

Dalības maksa: **35 LVL mēnesī** (4 nodarbības)

**Pānotais nodarbību cikls 2011. gadā:** 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05. **pulksten 19:00-22:00** (datumi un laiki var mainīties, atkarībā no grupas vēlmēm)

### **Nodarbību tēmas:**

1. Spēles pamatnoteikumi un kērlinga ētika
2. Metiena tehnika un akmens iegriešana
3. Beršanas pamati
4. Stratēģijas pamati
5. Taktikas pamati
6. Komandas komunikācija pamati

**Minimālais dalībnieku skaits: 5**

**Maksimālais dalībnieku skaits: 8**



## 2. Līmeņa mācības

spēlētājiem ar pamatzināšanām, 16 nodarbības

Dalības maksa: **35 LVL mēnesī** (4 nodarbības)

**Pānotais nodarbību cikls 2011. gadā: vienu reizi nedēļā** 1 stundas teorētiskā nodarbība + 2 stundu praktiskā nodarbība grupas vēlmēm atbilstošā laikā

1. Spēles noteikumu nianse un pareiza pielietošana praksē
2. Kļūdu novēršana metiena tehnikā un iegriešanā
3. Beršana II
4. Stratēģija II
5. Taktika II
6. Komunikācija komandā II
7. Kļūdišanās uz „pareizo” pusi
8. Komandas attīstības cikli

**Minimālais dalībnieku skaits: 5**

**Maksimālais dalībnieku skaits: 8**



### 3. Līmeņa mācības

#### Komandām, kas vēlas uzlabot savu sniegumu

Dalības maksa: pēc vienošanās

1. Kļūdu novēršana metiena tehnikā un iegriešanā
2. Komunikācijas attīstīšana
3. Spēļu analīze (klātienē un video)
4. Sezonas, sacensību un treniņu plāna izveidošana
5. Citu spēles elementu pilnveidošana (beršana, stratēģija, taktika utt.)

**Minimālais dalībnieku skaits:** 1 komanda

**Maksimālais dalībnieku skaits:** 2 komandas

