



# LIETUVOS ŠAUDYMO SPORTO SAJUNGA

## Kineziologinių veiksnių įtaka efektyviam šaudymui

2019 m. lapkričio 8 d.,  
Savanorių pr. 360, Kaunas

### Programa

---

10:00	10:15	Atvykimas, registracija į seminarą
10:15	11:00	Aplinkos dirgikliai – aplinkos atsiribojimas.
11:00	11:15	Kavos pertrauka
11:15	12:00	Kūno dirgikliai – optimali kūno būklė.
12:00	12:45	Galvos padėtis (kūno pojūtis erdvėje).
12:45	13:30	Pietų pertrauka.
13:30	14:15	Kvėpavimas.
14:15	15:00	Rankos (plaštakos funkcija) - ontogenezė.
15:00	15:45	Atramos ploto ir kūno laikysenos ypatumai šaudyme.
Sertifikatų įteikimas.		

Kursų lektorius, olimpinės rinktinės kineziterapeutas, Kęstutis Laurinskas 2019