



## URNIK ŠPORTNO TRENIRANJE - ATLETIKA - STADIONSKA, ATLETIKA - CESTNI TEK, ATLETIKA - GORSKI TEK, ATLETIKA - KROS - 1. STOPNJA

| Datum      | Ura/ odmori vključeni | Ure | Tema  | Predavatelj            | Prostor    | Demonstratorji |
|------------|-----------------------|-----|---|------------------------|------------|----------------|
| 12.02.2021 | 18:00-19:00           | 1   | Uvod seminarja  | Branko Škof            | Na daljavo |                |
| 12.02.2021 | 19:00-21:00           | 2   | Odgovornost in zakonodaja v športu  | Rožle Prezelj          | Na daljavo |                |
| 13.02.2021 | 08:00-14:30           | 6   | Modeli razvoja mladih v atletiki  | Branko Škof            | Na daljavo |                |
| 14.02.2021 | 09:00-14:30           | 5   | Psihosocialne osnove športa   | Matej Tušak            | Na daljavo |                |
| 18.02.2021 | 19:00-21:00           | 2   | Atletika za športnike invalide  | Tjaša Filipčič         | Na daljavo |                |
| 19.02.2021 | 18:00-21:00           | 3   | Pedagoške naloge trenerja mladih atletov (teoretična izhodišča; demonstracije vadbenih enot za otroke različne starosti)                            | Branko Škof            | Na daljavo |                |
| 20.02.2021 | 09:00-12:00           | 3   | Osnove gibanja  | Lea Železnik           | Na daljavo |                |
| 20.02.2021 | 12:15-14:15           | 2   | Osnove gibanja  | Robi Kreft             | Na daljavo |                |
| 21.02.2021 | 09:00-14:30           | 5   | Osnove medicine športa  | Vedran Hadžić          | Na daljavo |                |
| 26.02.2021 | 19:00-21:00           | 2   | Specialna teorija treniranja v atletiki   | Milan Čoh              | Na daljavo |                |
| 27.02.2021 | 17:00-21:15           | 4   | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (biomehanske značilnosti tehnike atletske metov) | Danilo Slavko Emberšič | Na daljavo |                |



|            |             |   |   |                  |            |                |
|------------|-------------|---|---|------------------|------------|----------------|
| 28.02.2021 | 09:00-14:30 | 5 | Osnove športne vadbe  | Milan Čoh        | Na daljavo |                |
| 05.03.2021 | 18:00-22:00 | 4 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (biomehanske osnove tehnike atletskega skokov)   | Milan Čoh        | Na daljavo |                |
| 06.03.2021 | 08:00-14:30 | 6 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (značilnosti pojavnih oblik teka fiziološke osnove vzdržljivosti in metode razvoja vzdržljivosti) | Branko Škof      | Na daljavo |                |
| 07.03.2021 | 09:00-13:15 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (metodika tehnike šprinta in štafetnega teka; metodika razvoja šprinterske moči in hitrosti) | Milan Čoh        | Na daljavo |                |
| 02.04.2021 | 16:00-18:00 | 2 | Atletika za športnike invalide - 3. skupina   | Roman Kejžar     | DVORANA    |                |
| 02.04.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Atletika najmlajših (Program Kids athletic) - 2. skupina  | Robi Kreft       | DVORANA    |                |
| 02.04.2021 | 17:00-21:00 | 3 | Pedagoške naloge trenerja mladih atletov (teoretična izhodišča; demonstracije vadbenih enot za otroke različne starosti) - 1. skupina   | Lea Železnik     | DVORANA    | Tjaša Železnik |
| 02.04.2021 | 18:00-20:00 | 2 | Atletika za športnike invalide - 3. skupina   | Sebastjan Grosek | DVORANA    |                |
| 06.04.2021 | 19:00-21:00 |   | IZPIT IZ OBVEZNIH VSEBIN  |                  | Na daljavo |                |
| 09.04.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (biomehanske osnove tehnike šprinta, metodika tehnike teka) - 2. skupina                     | Robi Kreft       | DVORANA    |                |



|            |             |   |  |                  |         |                |
|------------|-------------|---|--|------------------|---------|----------------|
| 09.04.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (metodika razvoja tehnike teka, hitrosti in moči pri tekačih; metodika razvoja vzdržljivosti) - 3. skupina | Klemen Laurenčak | DVORANA |                |
| 09.04.2021 | 18:00-20:00 | 2 | Atletika za športnike invalide - 1. skupina  | Sebastjan Grosek | DVORANA |                |
| 10.04.2021 | 09:00-12:00 | 3 | Gibalno opismenjevanje (gimnastične in plesne vsebine; metodika iger z žogo) - 1. skupina  | Lea Železnik     | DVORANA | Tjaša Železnik |
| 10.04.2021 | 09:00-11:00 | 2 | Tek čez ovire in zakonitosti razvoja gibljivosti atletov (metodika tehnike teka čez ovire in razvoja oviraške gibljivosti) - 2. skupina  | Henrik Omerzu    | DVORANA |                |
| 10.04.2021 | 09:00-13:30 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (biomehanske osnove tehnike teka, metodika razvoja vzdržljivosti) - 3. skupina                             | Branko Škof      | DVORANA |                |
| 10.04.2021 | 12:30-15:30 | 3 | Gibalno opismenjevanje (gimnastične in plesne vsebine; metodika iger z žogo) - 1. skupina  | Robi Kreft       | DVORANA |                |
| 11.04.2021 | 08:00-12:30 | 4 | Atletika najmlajših (Program Kids athletic) - 1. skupina   | Robi Kreft       | DVORANA |                |
| 11.04.2021 | 08:00-14:00 | 6 | Tek čez ovire in zakonitosti razvoja gibljivosti atletov (metodika tehnike teka čez ovire in razvoja oviraške gibljivosti) - 2. skupina  | Henrik Omerzu    | DVORANA |                |
| 11.04.2021 | 08:00-12:30 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (metodika razvoja tehnike teka, hitrosti in moči pri tekačih; metodika razvoja vzdržljivosti) - 3. skupina | Uroš Verhovnik   | DVORANA |                |



|            |             |   |  |                  |         |  |
|------------|-------------|---|--|------------------|---------|--|
| 11.04.2021 | 13:00-15:00 | 2 | Atletika za športnike invalide - 1. skupina  | Roman Kejžar     | DVORANA |  |
| 11.04.2021 | 13:00-15:00 | 2 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (biomehanske osnove tekov/ specifične značilnosti gorskega teka, krosa, cestnih tekov) - 3. skupina        | Boštjan Novak    | DVORANA |  |
| 16.04.2021 | 16:00-20:00 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (biomehanske osnove tehnike teka, metodika razvoja vzdržljivosti) - 2. skupina                             | Branko Škof      | DVORANA |  |
| 16.04.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (biomehanske osnove tehnike šprinta, metodika tehnike teka) - 1. skupina                              | Robi Kreft       | DVORANA |  |
| 16.04.2021 | 18:00-20:00 | 2 | INFOMATIVNE VSEBINE (met kladiva) - 3. skupina   | Vladimir Kevo    | DVORANA |  |
| 17.04.2021 | 08:00-12:00 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (metodika razvoja tehnike teka, hitrosti in moči pri tekačih; metodika razvoja vzdržljivosti) - 2. skupina | Klemen Laurenčak | DVORANA |  |
| 17.04.2021 | 09:00-11:00 | 2 | Tek čez ovire in zakonitosti razvoja gibljivosti atletov (metodika tehnike teka čez ovire in razvoja oviraške gibljivosti) - 1. skupina  | Henrik Omerzu    | DVORANA |  |
| 17.04.2021 | 09:00-14:30 | 5 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika tehnike skoka v višino in vadbe moči) - 3. skupina  | Hrvoje Fižuleto  | DVORANA |  |
| 17.04.2021 | 12:30-14:30 | 2 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (biomehanske osnove tekov/ specifične značilnosti gorskega teka, krosa, cestnih tekov) - 2. skupina        | Boštjan Novak    | DVORANA |  |



|            |             |   |   |                        |         |  |
|------------|-------------|---|---|------------------------|---------|--|
| 18.04.2021 | 08:00-14:30 | 6 | Tek čez ovire in zakonitosti razvoja gibljivosti atletov (metodika tehnike teka čez ovire in razvoja oviraške gibljivosti) - 1. skupina   | Henrik Omerzu          | DVORANA |  |
| 18.04.2021 | 08:00-12:00 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (metodika razvoja tehnike teka, hitrosti in moči pri tekačih; metodika razvoja vzdržljivosti) - 2. skupina                            | Uroš Verhovnik         | DVORANA |  |
| 18.04.2021 | 08:00-13:30 | 5 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika skoka v daljino in vadbe skakalne moči) - 3. skupina   | Robi Kreft             | DVORANA |  |
| 23.04.2021 | 16:00-20:00 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (biomehanske osnove tehnike teka, metodika razvoja vzdržljivosti) - 1. skupina  | Branko Škof            | DVORANA |  |
| 23.04.2021 | 16:00-20:30 | 4 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (krogla in kladivo; orodja in teže po starostih; metodika metnih tehnik; razvoj moči in hitrosti) - 3. skupina | Lovrenc Umek           | DVORANA |  |
| 23.04.2021 | 18:00-20:00 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (metodika troskoka) - 2. skupina   | Matija Šestak          | DVORANA |  |
| 24.04.2021 | 09:00-12:00 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (metodika razvoja tehnike teka, hitrosti in moči pri tekačih; metodika razvoja vzdržljivosti) - 1. skupina                            | Klemen Laurenčak       | DVORANA |  |
| 24.04.2021 | 09:00-11:00 | 2 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (biomehanske značilnosti tehnike atletskih metov) - 3. skupina   | Danilo Slavko Emberšič | DVORANA |  |



|            |             |   |   |                 |         |  |
|------------|-------------|---|---|-----------------|---------|--|
| 25.04.2021 | 08:00-13:30 | 5 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika skoka v daljino in vadbe skakalne moči) - 2. skupina   | Robi Kreft      | DVORANA |  |
| 25.04.2021 | 09:00-11:00 | 2 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (biomehanske osnove tekov/ specifične značilnosti gorskega teka, krosa, cestnih tekov) - 1. skupina                                   | Boštjan Novak   | DVORANA |  |
| 25.04.2021 | 09:00-11:00 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (met diska) - 3. skupina   | Gorazd Rajher   | DVORANA |  |
| 07.05.2021 | 16:00-20:30 | 4 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (krogla in kladivo; orodja in teže po starostih; metodika metnih tehnik; razvoj moči in hitrosti) - 2. skupina | Lovrenc Umek    | DVORANA |  |
| 07.05.2021 | 16:30-18:30 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (metodika troskoka) - 1. skupina   | Matija Šestak   | DVORANA |  |
| 07.05.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Atletika najmlajših (Program Kids athletic) - 3. skupina  | Robi Kreft      | DVORANA |  |
| 07.05.2021 | 18:45-20:45 | 2 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika skoka v daljino in vadbe skakalne moči) - 1. skupina   | Robi Kreft      | DVORANA |  |
| 08.05.2021 | 08:00-12:00 | 4 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (kopje in disk; orodja in teže po starostih; metodika metnih tehnik; razvoj moči in hitrosti) - 2. skupina     | Lovrenc Umek    | DVORANA |  |
| 08.05.2021 | 09:00-14:30 | 5 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika tehnike skoka v višino in vadbe moči) - 1. skupina   | Hrvoje Fižuleto | DVORANA |  |



|            |             |   |   |                        |         |                |
|------------|-------------|---|---|------------------------|---------|----------------|
| 08.05.2021 | 09:00-12:00 | 3 | Gibalno opismenjevanje (gimnastične in plesne vsebine; metodika iger z žogo) - 3. skupina   | Lea Železnik           | DVORANA | Tjaša Železnik |
| 08.05.2021 | 12:30-14:30 | 2 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (biomehanske značilnosti tehnike atletskih metov) - 2. skupina | Danilo Slavko Emberšič | DVORANA |                |
| 08.05.2021 | 12:30-15:30 | 3 | Gibalno opismenjevanje (gimnastične in plesne vsebine; metodika iger z žogo) - 3. skupina   | Robi Kreft             | DVORANA |                |
| 09.05.2021 | 08:00-10:00 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (metodika skoka s palico) - 1. skupina   | Milan Kranjc           | DVORANA |                |
| 09.05.2021 | 08:00-10:00 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (met diska) - 2. skupina   | Gorazd Rajher          | DVORANA |                |
| 09.05.2021 | 09:00-12:00 | 3 | Pedagoške naloge trenerja mladih atletov (teoretična izhodišča; demonstracije vadbenih enot za otroke različne starosti) - 3. skupina                             | Lea Železnik           | DVORANA | Tjaša Železnik |
| 09.05.2021 | 10:15-13:15 | 3 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika skoka v daljino in vadbe skakalne moči) - 1. skupina                             | Robi Kreft             | DVORANA |                |
| 09.05.2021 | 10:15-12:15 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (metodika skoka s palico) - 2. skupina   | Milan Kranjc           | DVORANA |                |
| 09.05.2021 | 12:30-14:30 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (metodika skoka s palico) - 3. skupina   | Milan Kranjc           | DVORANA |                |
| 14.05.2021 | 16:00-20:30 | 4 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (krogla in   | Lovrenc Umek           | DVORANA |                |



|            |             |   |  |                        |         |                |
|------------|-------------|---|--|------------------------|---------|----------------|
|            |             |   | kladivo; orodja in teže po starostih; metodika metnih tehnik; razvoj moči in hitrosti) - 1. skupina  |                        |         |                |
| 14.05.2021 | 16:00-18:00 | 2 | Atletika za športnike invalide - 2. skupina  | Roman Kejžar           | DVORANA |                |
| 14.05.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (biomehanske osnove tehnike šprinta, metodika tehnike teka) - 3. skupina                                  | Robi Kreft             | DVORANA |                |
| 14.05.2021 | 18:15-20:15 | 2 | Atletika za športnike invalide - 2. skupina  | Sebastjan Grosek       | DVORANA |                |
| 15.05.2021 | 08:00-10:00 | 2 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (biomehanske značilnosti tehnike atletske metov) - 1. skupina                           | Danilo Slavko Emberšič | DVORANA |                |
| 15.05.2021 | 08:00-12:30 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (metodika tehnike šprinta in štafetnega teka; metodika razvoja šprinterske moči in hitrosti) - 3. skupina | Albert Šoba            | DVORANA |                |
| 15.05.2021 | 09:00-12:00 | 3 | Gibalno opismenjevanje (gimnastične in plesne vsebine; metodika iger z žogo) - 2. skupina  | Lea Železnik           | DVORANA | Tjaša Železnik |
| 15.05.2021 | 10:15-14:45 | 4 | Teki na srednje in dolge proge in zakonitosti razvoja vzdržljivosti atletov (metodika razvoja tehnike teka, hitrosti in moči pri tekačih; metodika razvoja vzdržljivosti) - 1. skupina     | Uroš Verhovnik         | DVORANA |                |
| 15.05.2021 | 12:30-15:30 | 3 | Gibalno opismenjevanje (gimnastične in plesne vsebine; metodika iger z žogo) - 2. skupina  | Robi Kreft             | DVORANA |                |





|            |             |   |  |                 |         |                |
|------------|-------------|---|--|-----------------|---------|----------------|
| 15.05.2021 | 13:00-15:00 | 2 | Tek čez ovire in zakonitosti razvoja gibljivosti atletov (metodika tehnike teka čez ovire in razvoja oviraške gibljivosti) - 3. skupina  | Henrik Omerzu   | DVORANA |                |
| 16.05.2021 | 08:00-14:00 | 6 | Tek čez ovire in zakonitosti razvoja gibljivosti atletov (metodika tehnike teka čez ovire in razvoja oviraške gibljivosti) - 3. skupina  | Henrik Omerzu   | DVORANA |                |
| 16.05.2021 | 09:00-11:00 | 2 | INFOMATIVNE VSEBINE (met kladiva) - 1. skupina   | Vladimir Kevo   | DVORANA |                |
| 16.05.2021 | 09:00-12:00 | 3 | Pedagoške naloge trenerja mladih atletov (teoretična izhodišča; demonstracije vadbenih enot za otroke različne starosti) - 2. skupina  | Lea Železnik    | DVORANA | Tjaša Železnik |
| 16.05.2021 | 11:15-13:15 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (met diska) - 1. skupina  | Gorazd Rajher   | DVORANA |                |
| 16.05.2021 | 12:30-14:30 | 2 | INFOMATIVNE VSEBINE (met kladiva) - 2. skupina   | Vladimir Kevo   | DVORANA |                |
| 21.05.2021 | 16:30-21:00 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (metodika tehnike šprinta in štafetnega teka; metodika razvoja šprinterske moči in hitrosti) - 1. skupina | Albert Šoba     | DVORANA |                |
| 21.05.2021 | 18:00-20:00 | 2 | INFORMATIVNE VSEBINE (metodika troskoka) - 3. skupina  | Matija Šestak   | DVORANA |                |
| 22.05.2021 | 09:00-14:30 | 5 | Skok v daljino in skok v višino, z zakonitostmi razvoja moči skakalcev (metodika tehnike skoka v višino in vadbe moči) - 2. skupina  | Hrvoje Fižuleto | DVORANA |                |
| 22.05.2021 | 09:00-13:30 | 4 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (kopje in   | Lovrenc Umek    | DVORANA |                |



|            |             |   |   |              |         |  |
|------------|-------------|---|---|--------------|---------|--|
|            |             |   | disk; orodja in teže po starostih; metodika metnih tehnik; razvoj moči in hitrosti) - 3. skupina  |              |         |  |
| 23.05.2021 | 09:00-13:00 | 4 | Suvanje krogle (težke žoge) in met kopja (vorteksa), z zakonitostmi razvoja hitrosti moči metalcev (kopje in disk; orodja in teže po starostih; metodika metnih tehnik; razvoj moči in hitrosti) - 1. skupina | Lovrenc Umek | DVORANA |  |
| 23.05.2021 | 09:00-13:00 | 4 | Sprinterski tek in atletske štafete z zakonitostmi razvoja hitrosti moči atletov (metodika tehnike šprinta in štafetnega teka; metodika razvoja šprinterske moči in hitrosti) - 2. skupina                    | Albert Šoba  | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 08:00-10:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 1. skupina   | Robi Kreft   | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 08:00-10:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 2. skupina   | Lea Železnik | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 08:00-10:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 3. skupina   | Branko Škof  | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 10:00-12:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 1. skupina   | Milan Čoh    | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 10:00-12:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 2. skupina   | Robi Kreft   | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 10:00-12:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 3. skupina   | Lea Železnik | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 13:00-15:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 1. skupina   | Branko Škof  | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 13:00-15:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 2. skupina   | Milan Čoh    | DVORANA |  |
| 29.05.2021 | 13:00-15:00 | 2 | ATLETSKI PRAKTIKUM - 3. skupina   | Robi Kreft   | DVORANA |  |



|            |             |   |                                      |  |            |   |
|------------|-------------|---|--------------------------------------|--|------------|---|
| 30.05.2021 | 08:00-11:00 | 3 | Pedagoški nastopi - 1. skupina       |  | DVORANA    | Milan Čoh, Branko Škof, Lea Železnik, Robi Kreft, |
| 30.05.2021 | 11:00-14:00 | 3 | Pedagoški nastopi - 2. skupina       |  | DVORANA    | Milan Čoh, Branko Škof, Lea Železnik, Robi Kreft, |
| 30.05.2021 | 14:00-17:00 | 3 | Pedagoški nastopi - 3. skupina       |  | DVORANA    | Milan Čoh, Branko Škof, Lea Železnik, Robi Kreft, |
| 04.06.2021 | 18:15-20:15 | 2 | Teoretični izpit - specialne vsebine |  | NA DALJAVO |   |
| 06.06.2021 | 12:00-14:00 | 2 | Praktični izpit                      |  | DVORANA    | Milan Čoh, Branko Škof, Lea Železnik, Robi Kreft, |