

TERMINY ZJAZDÓW 2026

Pierwszy zjazd praktyczny kursu odbędzie się 15-17 maja 2026 we Wrocławiu (12:00), adres podamy na grupach organizacyjnych.

Dla osób, które dołączają do programu wcześniej, przewidziane są warsztaty online. Pracujemy w kameralnych grupach, co pozwala na indywidualne podejście do każdego uczestnika i skuteczniejszą naukę.

W trakcie warsztatów online uczestnicy zdobędą solidną podstawę teoretyczną i praktyczną z zakresu biomechaniki i techniki rozciągania gimnastycznego, co umożliwi efektywne przygotowanie się do zjazdów stacjonarnych. Dzięki temu na spotkaniach we Wrocławiu każdy uczestnik będzie miał już niezbędną wiedzę, aby w pełni skupić się na praktycznych aspektach szkolenia.

	Terminy	Forma spotkań	Specjalizacja	Ilość godzin
1	Marzec-Maj 2026	Rekrutacja. Przygotowanie do zjazdów w formie online	I, II, III	10
2	15-17.05.26	1 zjazd	I, II, III	8
3	20-21.06.26	2 zjazd	II, III	8
4	29-30.08.26	3 zjazd	III	8
5	24-24.10.26	4 zjazd	III	10
6	6.03.2027	zjazd, zaliczenie, odbiór dyplomów	I, II, III	Suma: I - 8h II - 12h III - 20h
7	Maj 2026 - Luty 2027	Zajęcia online 1x/tyg przez cały okres trwania kursu	I, II, III	

* **Zmiana specjalizacji podczas kursu:** jeśli w trakcie kursu kursant będzie chciał rozszerzyć lub zmienić swoją specjalizację, może to zrobić. W takim przypadku otrzyma odpowiednie materiały zgodne z nową specjalizacją. Wszystkie zmiany i szczegóły kursant powinien omówić i uzgodnić ze swoim trenerem prowadzącym.

I specjalizacja. REKREACJA/GIMNASTYKA KOREKCYJNA, 8 H

	Terminy	Forma spotkań	Specjalizacja
1	Marzec-Maj 2026	Rekrutacja. Przygotowanie do zjazdów w formie online	I, II, III
2	15-17.05.26	1 zjazd - warsztaty stacjonarne	I, II, III
3	20-21.06.26	2 zjazd - warsztaty stacjonarne	II, III
4	29-30.08.26	3 zjazd - warsztaty stacjonarne	III
5	24-24.10.26	4 zjazd - warsztaty stacjonarne	III
6	6.03.2027	Zjazd, zaliczenie, odbiór dyplomów	I, II, III
7	Maj 2026 - Luty 2027	Zajęcia online 1x/tyg przez cały okres trwania kursu	I, II, III

1. Marzec-Maj 2026 – warsztaty online:

- Teoria i praktyka z techniki rozciągania gimnastycznego.
- Niuanse pracy z osobami hiper mobilnymi, spiętymi, mającymi wady postawy, po kontuzjach.
- Podstawy dietytyki i regeneracji w sportach gimnastycznych.

2. 15-17.05.26 (8 h), 1 zjazd

- TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.
- BAZA - FUNDAMENTALNA TECHNIKA rozciągania gimnastycznego.
- OFP- SFP w rozciąganiu i sportach gimnastycznych.
- Gimnastyczna rozgrzewka, technika rozciągania, wprawki, często popełniane błędy.
- DYSPROPORCJE MIĘŚNIOWE / Specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.
- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: sznurek, mostek, szpagat.
- Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.
- Aktywne rolowanie, wprawki, podstawowe figury gimnastyczne, zestawy ćwiczeń, technika, asekuracja.

3. Maj 2026 - Luty 2027 – warsztaty online (8 h)

- Niuanse pracy z osobami początkującymi.
- Niuanse pracy w treningu grupowym.

4. 6.03.2027

- **Zaliczenie praktyki**
- **Uroczysty odbiór dyplomów**

II specjalizacja. FITNESS, 16 h

	Terminy	Forma spotkań	Specjalizacja
1	Marzec-Maj 2026	Rekrutacja. Przygotowanie do zjazdów w formie online	I, II, III
2	15-17.05.26	1 zjazd - warsztaty stacjonarne	I, II, III
3	20-21.06.26	2 zjazd - warsztaty stacjonarne	II, III
4	29-30.08.26	3 zjazd - warsztaty stacjonarne	III
5	24-24.10.26	4 zjazd - warsztaty stacjonarne	III
6	6.03.2027	Zjazd, zaliczenie, odbiór dyplomów	I, II, III
7	Maj 2026 - Luty 2027	Zajęcia online 1x/tyg przez cały okres trwania kursu	I, II, III

1. Marzec-Maj 2026 – warsztaty online:

- Teoria i praktyka z bazy i techniki rozciągania gimnastycznego.
- Pedagogika i psychologia w sporcie.
- Podstawy dietytyki i regeneracji w sportach gimnastycznych, tanecznych, akrobatycznych.

2. 15-17.05.26 (8 h), 1 zjazd

- **TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.**

- BAZA - FUNDAMENTALNA TECHNIKA rozciągania gimnastycznego.
- OFP- SFP w rozciąganiu i sportach gimnastycznych.
- Gimnastyczna rozgrzewka, technika rozciągania, wprawki, często popełniane błędy.
- DYSPROPORCJE MIĘŚNIOWE / Specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.
- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: sznurek, mostek, szpagat.
- Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.
- Aktywne rolowanie, wprawki, podstawowe figury gimnastyczne, zestawy ćwiczeń, technika, asekuracja.

3. 21-22.02.26 (8 h), 2 zjazd

- Rozwój gibkości STAWÓW BIODROWYCH pod szpagat poprzeczny (sznurek).
- Podstawy rozciągania szpagat podłużny.
- Podstawy figur gimnastycznych (mostek, skłon).
- Zestawy ćwiczeń na zwiększenie wytrzymałości i kondycji fizycznej.

4. Maj 2026 - Luty 2027 – warsztaty online (12 h)

- Nuanse pracy z osobami hiper mobilnymi, spiętymi, mającymi wady postawy, po kontuzjach.
- Nuanse pracy w treningu grupowym i personalnym.
- Nuanse pracy z osobami początkującymi.

5. 6.03.2027

- Zaliczenie praktyki
- Uroczysty odbiór dyplomów

III specjalizacja. SPORT / SZKOŁY SPORTOWE, 34 h

	Terminy	Forma spotkań	Specjalizacja
1	Marzec-Maj 2026	Rekrutacja. Przygotowanie do zjazdów w formie online	I, II, III
2	15-17.05.26 1 zjazd	1 zjazd - warsztaty stacjonarne	I, II, III

3	20-21.06.26 2 zjazd	2 zjazd - warsztaty stacjonarne	II, III
4	29-30.08.26 3 zjazd	3 zjazd - warsztaty stacjonarne	III
5	24-24.10.26 4 zjazd	4 zjazd - warsztaty stacjonarne	III
6	6.03.2027	zjazd, zaliczenie, odbiór dyplomów	I, II, III
7	Maj 2026 - Luty 2027	Zajęcia online 1x/tyg przez cały okres trwania kursu	I, II, III

1. Marzec-Maj 2026 – warsztaty online:

- Teoria i praktyka z biomechaniki i techniki rozciągania gimnastycznego, bazy OFP, SFP, ANZ, klasyki, kontorsji.
- Trening mentalny w sporcie.
- Pedagogika i psychologia w sporcie.
- Podstawy dietytyki i regeneracji w sportach gimnastycznych, tanecznych, akrobatycznych.
- Nauka budowania planów treningowych i cykli sportowych.

2. 15-17.05.26 (8 h), 1 zjazd

- TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.
- BAZA - FUNDAMENTALNA TECHNIKA rozciągania gimnastycznego.
- OFP- SFP w rozciąganiu i sportach gimnastycznych.
- Gimnastyczna rozgrzewka, technika rozciągania, wprawki, często popełniane błędy.
- DYSPROPORCJE MIĘŚNIOWE / Specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.
- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: sznurek, mostek, szpagat.
- Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.
- Aktywne rolowanie, wprawki, podstawowe figury gimnastyczne, zestawy ćwiczeń, technika, asekuracja.

3. 20-21.06.26 (8 h), 2 zjazd

- Rozwój gibkości STAWÓW BIODROWYCH pod szpagat poprzeczny (sznurek).
- Podstawy rozciągania szpagat podłużny.
- Podstawy figur gimnastycznych (mostek, skłon).
- Zestawy ćwiczeń na zwiększenie wytrzymałości i kondycji fizycznej.

4. 29-30.08.26 (8 h), 3 zjazd

- ROZWÓJ GIBKOŚCI PLECÓW, TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW:
- Tylna taśma, technika „kwadrat”, szpagatogięcia, figury gimnastyczne na szpagat podłużny.
- Praca barków w pole dance i akrobatyce powietrznej, sportach gimnastycznych i akrobatycznych.
- Technika PONADSZPAGATÓW.
- Technika podnoszenia nóg.
- Aktywacja klaty piersiowej, pleców.
- CHEST STAND.
- KONSORCJA: szpagatogięcia, średnio- i zaawansowane figury. Aktywacja zakresów dzieci i osób dorosłych w szkołach sportowych (sport, sport wyczynowy).
- **Na praktykę można zabrać podopiecznego.**

5. 24-24.10.26 (10 h), 4 zjazd

- TECHNIKA PRACY TRENERA Z ZAWODNIKAMI:
- Rozgrzewka (zaawansowane niuanse).
- Zaawansowane ćwiczenia na nogi, stopy, gibkość pleców i in.
- IGŁA.
- BIOMECHANIKA ESTETYKI I GRACJI.
- Siła i wytrzymałość na zakresach.
- Trening mentalny: Nauka technik relaksacji i koncentracji.
- Analiza i korekta: Analiza techniki i rutyn, praca nad poprawą błędów.
- Niuanse rozwoju szkoły sportowej gimnastycznej / tanecznej i in.

6. Maj 2026 - Luty 2027 – warsztaty online (20 h)

- Niuanse pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi.
- Niuanse pracy z osobami hiper mobilnymi, spiętymi, mającymi wady postawy, po kontuzjach.
- Niuanse pracy z kobietami i mężczyznami.
- Niuanse pracy w treningu grupowym i personalnym.
- Niuanse pracy z osobami początkującymi / zaawansowanymi, zawodnikami.

7. 6.03.2027 Zaliczenie praktyki

- **Uroczysty odbiór dyplomów**

