

# TERMINY ZJAZDÓW 2024-2025

**Pierwszy zjazd praktyczny kursu odbędzie się w 25-26 stycznia 2025 w Warszawie (12:00-16:00).**

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 w Warszawie każdy uczestnik będzie miał już niezbędną wiedzę, aby w pełni skupić się na praktycznych aspektach szkolenia.

	<b>Terminy</b>	<b>Forma spotkań</b>	<b>Specjalizacja</b>
1	Listopad-Grudzień 2024	Rekrutacja, przygotowanie do zjazdów Warsztaty online	I, II, III
2	25-26.01.25	Warszawa zjazd	I, II, III
3	22-23.02.25	Warszawa zjazd	II, III
4	22-23.03.25	Warszawa zjazd	III
5	26-27.04.25	Warszawa zjazd	III
6	24-25.05.25	Warszawa zjazd	I, II, III
7	Czerwiec-sierpień 2025	Warsztaty online	III
8	6.09.2025	Warszawa zjazd, zaliczenie, odbiór dyplomów	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. Grafik (rekreacja/gimnastyka korekcyjna), 16 h

## 1. Listopad-Grudzień 2024 – 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.

Kursant którego nie było na żywo albo dotychczas później dostaje nagrania dla pracy samodzielnej.

## 2. 25-26.01.25

- Testy manualne trenera część 1.
- BAZA - FUNDAMENTALNA TECHNIKA rozciągania gimnastycznego.
- OFP- SFP w rozciąganiu i sportach gimnastycznych.
- Gimnastyczna rozgrzewka, technika rozciągania, wprawki, często popełniane błędy.
- TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.

## 3. 24-25.05.25

- Testy manualne trenera część 2.
- DYSPROPORCJE MIĘŚNIOWE / Specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.
- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: sznurek, mostek, szpagat / TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.
- Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.

## 4. Czerwiec-sierpień 2025 – warsztaty online

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

**Indywidualne materiały online:** Każdy kursant otrzymuje materiały online dopasowane do swojej specjalizacji. Treści są indywidualnie dostosowane do jego celów i potrzeb. Dzięki temu nauka jest bardziej efektywna i spersonalizowana.

## 5. 6.09.2025

- Zaliczenie praktyki
  - Uroczysty odbiór dyplomów
-

## II. Grafik (fitness), 32 h

### 1. Listopad-Grudzień 2024 – 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.

Kursant którego nie było na żywo albo dotoczył później dostaje nagrania dla pracy samodzielnej.

### 2. 25-26.01.25

- Testy manualne trenera część 1.
- **BAZA - FUNDAMENTALNA TECHNIKA** rozciągania gimnastycznego.
- **OFP- SFP** w rozciąganiu i sportach gimnastycznych.
- **Gimnastyczna rozgrzewka, technika rozciągania, wprawki, często popełniane błędy + TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.**

### 3. 22-23.02.25

- **Rozwój gibkości STAWÓW BIODROWYCH** pod szpagat poprzeczny (sznurek).
- Zestawy ćwiczeń na zwiększenie wytrzymałości i kondycji fizycznej.
- Technika podnoszenia nóg.
- **Aktywne rolowanie, wprawki, podstawowe figury gimnastyczne, zestawy ćwiczeń, technika, asekuracja + Średnio- i zaawansowane figury gimnastyczne.**

### 4. 24-25.05.25

- Testy manualne trenera część 2.
- **DYSPROPORCJE MIĘŚNIOWE / Specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.**
- **PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: sznurek, mostek, szpagat / TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.**
- Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.

### 5. Czerwiec-sierpień 2025 – warsztaty online

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

**Indywidualne materiały online:** Każdy kursant otrzymuje materiały online dopasowane do swojej specjalizacji. Treści są indywidualnie dostosowane do jego celów i potrzeb. Dzięki temu nauka jest bardziej efektywna i spersonalizowana.

### 6. 6.09.2025

- Warsztaty na temat „Marka osobista. Strategia rozwoju szkoły sportowej”
  - Zaliczenie praktyki
  - Uroczysty odbiór dyplomów
-

### III. Grafik (sport / szkoły sportowe), 56 h

#### 1. Listopad-Grudzień 2024 – 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 cykliów sportowych.

Kursant którego nie było na żywo albo dotychczas później dostaje nagrania dla pracy samodzielnej.

#### 2. 25-26.01.25

- Testy manualne trenera część 1.
- BAZA - FUNDAMENTALNA TECHNIKA rozciągania gimnastycznego.
- OFP- SFP w rozciąganiu i sportach gimnastycznych.
- Gimnastyczna rozgrzewka, technika rozciągania, wprawki, często popełniane błędy + TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.

#### 3. 22-23.02.25

- Rozwój gibkości STAWÓW BIODROWYCH pod szpagat poprzeczny (sznurek).
- Zestawy ćwiczeń na zwiększenie wytrzymałości i kondycji fizycznej.
- Technika podnoszenia nóg.
- Aktywne rolowanie, wprawki, podstawowe figury gimnastyczne, zestawy ćwiczeń, technika, asekuracja + Średnio- i zaawansowane figury gimnastyczne.

#### 4. 22-23.03.25

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

#### 5. 26-27.04.25

- TECHNIKA PRACY TRENERA Z ZAWODNIKAMI:
- Rozgrzewka (zaawansowane niuanse).
- BIOMECHANIKA ESTETYKI I GRACJI.
- IGŁA.
- CHEST STAND.
- Zaawansowane ćwiczenia na nogi, stopy, gibkość pleców i in.
- 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. 24-25.05.25

- **Testy manualne trenera część 2.**
- **DYSPROPORCJE MIĘŚNIOWE / Specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.**
- **PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP / SFP, ANZ: sznurek, mostek, szpagat / TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.**
- **Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.**

## 7. Czerwiec-sierpień 2025 – warsztaty online

- **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.**

**Indywidualne materiały online:** Każdy kursant otrzymuje materiały online dopasowane do swojej specjalizacji. Treści są indywidualnie dostosowane do jego celów i potrzeb. Dzięki temu nauka jest bardziej efektywna i spersonalizowana.

## 8. 6.09.2025

- **Warsztaty na temat „Marka osobista. Strategia rozwoju szkoły sportowej”**
- **Zaliczenie praktyki**
- **Uroczysty odbiór dyplomów**