

## TERMINY ZJAZDÓW 2025, II edycja

Pierwszy zjazd praktyczny kursu odbędzie się w **10-11 maja 2025 w Warszawie (12:00-16:00), ul. Paderewskiego 130, Lemono Dance**. 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	Marzec-kwiecień 2025	Rekrutacja, przygotowanie do zjazdów Warsztaty online	I, II, III
2	10-11.05.25	Warszawa zjazd	I, II, III
3	7-8.06.25	Warszawa zjazd	II, III
4	Lipiec-wrzesień 2025	Warsztaty online	I, II, III
6	4-5.10.25	Warszawa zjazd	III
7	1-2.11.25	Warszawa zjazd	I, II, III
8	6-7.12.25	Warszawa zjazd	III
9	31.01.26	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 specjalizacja Rekreacja, 16 h**  
Marzec-kwiecień 2025 – warsztaty online  
10-11.05.25 – Warszawa  
Lipiec-wrzesień 2025 – warsztaty online  
6-7.12.25 – Warszawa  
31.01.26 – warsztaty i odbiór dyplomów
- **II specjalizacja Fitness, 32 h**  
Marzec-kwiecień 2025 – warsztaty online  
10-11.05.25 – Warszawa  
7-8.06.25 – Warszawa  
Lipiec-wrzesień 2025 – warsztaty online  
6-7.12.25 – Warszawa  
31.01.26 – warsztaty i odbiór dyplomów
- **III specjalizacja Sport, 56 h**  
Marzec-kwiecień 2025 – warsztaty online  
10-11.05.25 – Warszawa  
7-8.06.25 – Warszawa  
Lipiec-wrzesień 2025 – warsztaty online  
4-5.10.25 – Warszawa  
1-2.11.25 – Warszawa  
6-7.12.25 – Warszawa  
31.01.26 – warsztaty i odbiór dyplomów

# I. Grafik (rekreacja/gimnastyka korekcyjna), 16 h

## 1. Marzec-kwiecień 2025 – 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 dołączył później dostaje nagrania dla pracy samodzielnej.

## 2. 10-11.05.25 – Warszawa

- 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. Lipiec-wrzesień 2025 – warsztaty online

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

## 4. 6-7.12.25 – Warszawa

- 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. 31.01.26 – warsztaty i odbiór dyplomów

- Zaliczenie praktyki
- Uroczysty odbiór dyplomów

**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.

## II. Grafik (fitness), 32 h

### 1. Marzec-kwiecień 2025 – 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 dołączył później dostaje nagrania dla pracy samodzielnej.

### 2. 10-11.05.25 – Warszawa

- 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. 7-8.06.25 – Warszawa

- 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. Lipiec-wrzesień 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.

### 5. 6-7.12.25 – Warszawa

- 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.

### 6. 31.01.26 – warsztaty i odbiór dyplomów

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

**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.

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

### 1. Marzec-kwiecień 2025 – 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 dietyki i regeneracji w sportach gimnastycznych, tanecznych, akrobatycznych.
  - Nauka budowania planów treningowych i cykli sportowych.
- Kursant którego nie było na żywo albo dołączył później dostaje nagrania dla pracy samodzielnej.

### 2. 10-11.05.25 – Warszawa

- 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. 7-8.06.25 – Warszawa

- 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. Lipiec-wrzesień 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.

### 5. 4-5.10.25 – Warszawa

- ROZWÓJ GIBKOŚCI PLECÓW, TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW:
- Tylne 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).

### 6. 1-2.11.25 – Warszawa

- 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.

#### **7. 6-7.12.25 – Warszawa**

- 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.

#### **8. 31.01.26 – warsztaty i odbiór dyplomów**

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

**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.