

TERMINY ZJAZDÓW

Pierwszy zjazd praktyczny kursu odbędzie się **20-21.06 2026** we Wrocławiu.

Adres: 55-095 Długotęka (Wrocław), ul. Wiejska 9, Motylarnia Miejsce Działań Twórczych.
Zjazdy odbywają się w Sb oraz Nd 11:00-15:00

Przygotowanie do zjazdów:

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
1	Maj-czerwiec 2026	Rekrutacja, przygotowanie do zjazdów / Warsztaty online	II, III
2	20-21.06.26	1 zjazd	II, III
3	29-30.08.26	2 zjazd	III
4	24-25.10.25	3 zjazd	III
5	13-14.02.27	4 zjazd	III
6	06.03.2027	Zaliczenia teorii (online)	I, II, III
7	17.04.2027	Zaliczenia praktyki i odbiór dyplomów	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.

WŁASNY ROZWÓJ:

Treningi live (na zoom z trenerem / w nagraniu).

Kursant może wybrać grupę dla własnego rozwoju w zależności od swojego stopnia zaawansowania (pomagamy dobrać grupę podczas indywidualnej konsultacji).

Treningi pomagają zrozumieć własne ciało i przygotować je do dalszej pracy trenerskiej.

Każdy trening jest nagrywany i udostępniany na platformie (**nie musisz być na żywo**, możesz nadrobić w wolnym czasie, a do trenera wysłać technikę do sprawdzenia/ dodatkowe pytania).

Jeden termin do wyboru:

Pn: 19:30-21:00 – grupa od podstaw

Śr 10:30-12:00 – grupa średnio-zaawansowana

Czw: 18:30-20:00 – grupa od podstaw/średnio-zaawansowana

Nd: 10:00-11:30 – grupa średnio- i zaawansowana

1. Maj-Czerwiec 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. 20-21.06.26 (8 h), 1 zjazd dla II i III specjalizacji

1 dzień:

- 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 postawa.
- Gimnastyka korekcyjna.

2 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: SZNUREK.
- TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.
- Aktywacja STAWÓW BIODROWYCH pod szpagat poprzeczny (sznurek).
- Aktywne rolowanie, wprawki, podstawowe figury gimnastyczne.
- Zestawy ćwiczeń na przywodzicie uda, przysiady gimnastyczne, grand plie.
- Pancake.

3. 29-30.08.26 (8 h), 2 zjazd dla II i III specjalizacji

1 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: MOSTEK.
- Podstawy figur gimnastycznych (skłony, kobra, koszycek).
- Zestawy ćwiczeń na rozwinięcie gibkości, siły i koordynacji ciała.
- Odblokowanie L5-S1.
- Otwieranie klatki piersiowej.
- Baza gimnastyczna: testy sportowe, grzbiety.

2 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: SZPAGAT.
- Aktywacja tylnej taśmy.
- Baza gimnastyczna, technika prawidłowej rozgrzewki gimnastycznej.
- Podstawy rozciągania.
- Prawidłowa technika aktywnego szpagatu gimnastycznego.
- Zestawy ćwiczeń na zwiększenie wytrzymałości i kondycji fizycznej.

4. 24-25.10.26 (8 h), 3 zjazd dla III specjalizacji

1 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: SZPAGATOGIĘCIA.
- Profesjonalny rozwój gibkości pleców i nóg.
- TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW.
- Tylne taśmy, technika „kwadrat” + wymachy dynamiczne.
- ANZ – niuanse aktywacji nowych zakresów.
- Praca barków w pole dance i akrobatyce powietrznej, sportach gimnastycznych i akrobatycznych.
- **Warsztaty na temat „Marka osobista. Strategia rozwoju szkoły sportowej”**

2 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA OFP: IGŁA GIMNASTYCZNA.
- TECHNIKA ASEKURACJI KURSANTÓW

5. 13-14.02.27 (8 h), 4 zjazd III specjalizacji

1 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA: CHEST STAND / MOSTEK ZE STANIA.
- KONSORCJA: szpagatogięcia, średnio- i zaawansowane figury. Aktywacja zakresów dzieci i osób dorosłych w szkołach sportowych (sport, sport wyczynowy).
- **Na praktykę można zabrać podopiecznego.**
- Rozgrzewka (zaawansowane niuanse).
- Zaawansowane ćwiczenia na nogi, stopy, gibkość pleców i in.

2 dzień:

- PRAWIDŁOWA TECHNIKA: FRONT & SIDE standing splits.
- PRAWIDŁOWA TECHNIKA: SZPAGAT/ PONADSZPAGAT
- Siła i wytrzymałość na zakresach.
- **Trening mentalny:**
- **Analiza i korekta:** Analiza techniki i rutyn, praca nad poprawą błędów.
- **Niuanse rozwoju szkoły sportowej gimnastycznej / tanecznej i in.**
- **Marka osobista (strategia, biznes, misja, zadania szkoły, polityka cenowa, kadra, marketing, zarządzanie).**

6. W trakcie trwania kursu 2026-2027 – warsztaty online (100 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.
- Neorotrening.
- Trening psychosomatyczny.
- Trening klasyczny
- Trening funkcjonalny.
- Psychologia sportowa.
- Wykłady z dietetyki, suplementacji i regeneracji.
- Własny rozwój.

7. 17.04.2027

Zaliczenie praktyki / Uroczysty odbiór dyplomów