

TERMINY ZJAZDÓW — III EDYCJA

PIERWSZY ZJAZD	28–29.11.2026, Wrocław
GODZINY ZJAZDÓW	12:00–16:00
MIEJSCE	55-095 Długołęka (Wrocław), ul. Wiejska 9 Motylarnia Miejsce Działań Twórczych
DO KIEDY MOŻNA DOŁĄCZYĆ?	Do 20.11.2026
OBECNOŚĆ	Aby zaliczyć kurs wymagana jest 80% obecności na zjazdach. Istnieje możliwość nadrobienia zjazdów w terminach kolejnych edycji.

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	Wrzesień–grudzień 2026	Rekrutacja, przygotowanie do zjazdów / warsztaty online	I, II, III
2	28–29.11.2026	1 zjazd	II, III
3	5–7.02.2027	2 zjazd	II, III
4	3–4.04.2027	3 zjazd	III
5	12–13.06.2027	4 zjazd	III
6	24.07.2027	Zaliczenie teorii (online)	I, II, III
7	11.09.2027	Zaliczenie 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 Zoomie z trenerem / z nagrania).

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 go w wolnym czasie, a trenerowi wysłać technikę do sprawdzenia lub dodatkowe pytania.

Jeden termin do wyboru:

Pn: 19:30–21:00 — grupa od podstaw

Wt: 18:00–19:30 — grupa średniozaawansowana

Śr: 10:30–12:00 — grupa średniozaawansowana

Czw: 18:30–20:00 — grupa od podstaw / średniozaawansowana

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

1. Wrzesień–grudzień 2026 — rekrutacja, przygotowanie do zjazdów / warsztaty online

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

2. ZJAZD NR. 1 — 28–29.11.2026 (2 × 4 h) — dla II i III specjalizacji**Sobota — postawa, testy sportowe i dysproporcje**

- BAZA — fundamentalna technika rozciągania gimnastycznego.
- OFP i SFP w rozciąganiu oraz sportach gimnastycznych.
- Gimnastyczna rozgrzewka: technika rozciągania, wprawki i często popełniane błędy.
- Dysproporcje mięśniowe / specjalistyczna i funkcjonalna gimnastyka korekcyjna.
- Prawidłowa postawa i testy sportowe.
- Gimnastyka korekcyjna.

Niedziela — sznurek

- Prawidłowa technika OFP: sznurek.
- Technika asekuracji kursantów.
- Aktywacja stawów biodrowych pod szpagat poprzeczny (sznurek).
- Aktywne rolowanie, wprawki i podstawowe figury gimnastyczne.
- Zestawy ćwiczeń na przywodziciele uda, przysiady gimnastyczne i grand plié.
- Pancake.

3. ZJAZD NR. 2. — 5–7.02.2027 (2 × 4 h) — dla II i III specjalizacji**Sobota — mostek**

- Prawidłowa technika OFP: mostek.
- Podstawy figur gimnastycznych: skłony, kobra i koszyk.
- Zestawy ćwiczeń rozwijających gibkość, siłę i koordynację ciała.
- Praca z odcinkiem L5–S1.
- Otwieranie klatki piersiowej.
- Baza gimnastyczna: testy sportowe i grzbiety.

Niedziela — szpagat

- Prawidłowa technika OFP: szpagat.
- Aktywacja tylnej taśmy.
- Baza gimnastyczna i technika prawidłowej rozgrzewki gimnastycznej.
- Podstawy rozciągania.
- Prawidłowa technika aktywnego szpagatu gimnastycznego.
- Zestawy ćwiczeń zwiększających wytrzymałość i kondycję fizyczną.

4. ZJAZD NR. 3 — 3–4.04.2027 (2 × 4 h) — dla III specjalizacji**Sobota — szpagatogięcia**

- Prawidłowa technika OFP: szpagatogięcia.
- Profesjonalny rozwój gibkości pleców i nóg.
- Technika asekuracji kursantów.
- Tylina taśma, technika „kwadrat” i wymachy dynamiczne.
- ANZ — niuanse aktywacji nowych zakresów.
- Praca barków w pole dance, akrobatyce powietrznej i sportach gimnastycznych.
- Warsztaty: „Marka osobista. Strategia rozwoju szkoły sportowej”.

Niedziela — szpagatogięcia i igła gimnastyczna

- Prawidłowa technika OFP: igła gimnastyczna.
- Technika asekuracji kursantów.

5. ZJAZD NR. 4 — 12–13.06.2027 (2 × 4 h) — dla III specjalizacji**Sobota — chest stand i mostek ze stania**

- Prawidłowa technika: chest stand / mostek ze stania.
- Kontorsja: szpagatogięcia oraz średnio- i zaawansowane figury. Aktywacja zakresów dzieci i osób dorosłych w szkołach sportowych (sport i sport wyczynowy).
- **Na praktykę można zabrać podopiecznego.**
- Rozgrzewka — zaawansowane niuanse.
- Zaawansowane ćwiczenia na nogi, stopy i gibkość pleców.

Niedziela — front & side standing split

- Prawidłowa technika: front & side standing splits.
- Prawidłowa technika: szpagat / ponadszpagat.
- Siła i wytrzymałość w zakresach.
- **Trening mentalny.**
- **Analiza i korekta techniki oraz rutyn; praca nad poprawą błędów.**
- **Niuanse rozwoju gimnastycznej / tanecznej szkoły sportowej.**
- **Marka osobista: strategia, biznes, misja, zadania szkoły, polityka cenowa, kadra, marketing i zarządzanie.**

6. Warsztaty online - w trakcie trwania kursu 2026–2027 (100 h)

- Niuanse pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi.
- Niuanse pracy z osobami hipermobilnymi, spiętymi, mającymi wady postawy lub będącymi po kontuzjach.
- Niuanse pracy z kobietami i mężczyznami.
- Niuanse pracy w treningu grupowym i personalnym.
- Niuanse pracy z osobami początkującymi, zaawansowanymi i zawodnikami.
- Neurotrening.
- Trening psychosomatyczny.
- Trening klasyczny.
- Trening funkcjonalny.
- Psychologia sportowa.
- Wykłady z dietetyki, suplementacji i regeneracji.
- Własny rozwój.

7. 24.07.2027 — zaliczenie teorii online

Zaliczenie części teoretycznej kursu.

8. 11.09.2027 — zaliczenie praktyki i uroczysty odbiór dyplomów**9. ANKIETA REKRUTACYJNA**

Jeśli wciąż masz pytania, potrzebujesz pomocy w wyborze grupy lub specjalizacji, chcesz przeanalizować swoje testy, określić priorytety treningowe albo lepiej poznać potrzeby swojego ciała — wypełnij ankietę rekrutacyjną. Na podstawie Twoich odpowiedzi pomożemy Ci wybrać najlepszy kierunek dalszego rozwoju.

Link do ankiety: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScccme8nnOPaDcyM1L0fng2i8LZRcqnBz8JtcyO-kanE1Lcrw/viewform>