

## **Program warsztatów AcroAir**

### **I. Program warsztatów akrobatycznych**

Warsztaty z akrobatyki mają charakter ogólnorozwojowy, podczas zajęć uczestnicy zwiększają swoją sprawność, siłę, wytrzymałość oraz gibkość, a także wzmacniają mięśnie głębokie, które odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Na warsztaty może przyjść każdy, niezależnie od stopnia zaawansowania. Różnorodność ćwiczeń na warsztatach akrobatycznych sprawia, że zajęcia są ciekawe, a uczestnicy stopniowo uczą się kolejnych elementów akrobatycznych i przechodzą do kolejnych grup zaawansowania.

Program:

1. Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku fizycznego
2. Nauka prawidłowej i bezpiecznej rozgrzewki przed aktywnością fizyczną
3. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas warsztatów
4. Nauka poprawnej terminologii elementów akrobatycznych
5. Nauka poprawnego odbijania się na AirTracku
6. Nauka ćwiczeń ogólnorozwojowych
7. Nauka ćwiczeń szybkościowo-koordynacyjnych
8. Nauka podstawowych elementów akrobatycznych
9. Nauka ćwiczeń wzmacniających ramiona, nogi, brzuch i plecy
10. Nauka ćwiczeń rozciągających i gibkościowych

### **II. Program warsztatów karate**

Warsztaty z karate mają charakter ogólnorozwojowy. Podczas zajęć uczestnicy poznają zasady karate oraz podstawowe zasady samoobrony. Różnorodność ćwiczeń na warsztatach karate sprawia, że uczestnicy zwiększają zarówno swoją wiedzę na temat karate jak i swoje umiejętności, sprawność, siłę oraz wytrzymałość. W miarę postępów uczestnicy przechodzą do bardziej zaawansowanych elementów.

Program:

1. Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku fizycznego
2. Nauka prawidłowej i bezpiecznej rozgrzewki przed aktywnością fizyczną
3. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas warsztatów
4. Nauka poprawnej terminologii elementów karate
5. Nauka ćwiczeń ogólnorozwojowych
6. Nauka ćwiczeń szybkościowo-koordynacyjnych



7. Nauka elementów kumite (walka)
8. nauka elementów kata (układy)
9. Nauka ćwiczeń wzmacniających ramiona, nogi, brzuch i plecy
10. Nauka ćwiczeń rozciągających i gibkościowych

### **III. Program warsztatów jogi**

Warsztaty z jogi mają charakter prozdrowotny i ogólnorozwojowy, podczas zajęć uczestnicy zwiększają swoją sprawność, gibkość, a także wzmacniają mięśnie głębokie, które odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Podczas warsztatów uczestnicy uczą się wzorca prawidłowego oddechu i prawidłowej postawy, dowiadują się jak niwelować skutki napięć i przykurczy mięśniowych, a także wzmacniają swoją odporność.

Program:

1. Rozgrzewka, przygotowanie do wysiłku fizycznego
2. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas warsztatów
3. Nauka poprawnej terminologii elementów jogi
4. Nauka podstawowych pozycji jogi (asan)
5. Nauka prawidłowego oddechu
6. Nauka prawidłowej postawy
7. Nauka ćwiczeń poprawiających ruchomość stawów
8. Nauka ćwiczeń wzmacniających mięśnie
9. Nauka ćwiczeń zwiększających elastyczność i sprężystość mięśni
10. Nauka ćwiczeń relaksacyjnych