

opis grup

akrobatyka, akrobatyka powietrzna,
zajęcia cyrkowe

grupa akro_1

poziom pierwszy (wiek 5-7 lat)

- zabawy gimnastyczne
- toczenia, czołgania
- znajomość podstawowych pozycji gimnastycznych (przysiad podparty, wagi, podpory, klęki, postawa, różne siady)
- podstawowe ćwiczenia gibkościowe
- podstawowy przewrót w przód oraz w tył w pozycji skulonej
- biegi, skoki, podskoki, zeskoki z podwyższenia.
- pokonywanie przeszkód (gimnastyczne tory przeszkód)
- skoki zawrotne (różne formy)

grupa akro_2

poziom drugi wiek (7-9 lat)

- przewroty rozkroczone w przód oraz w tył
- zamach do stania na rękach, stanie na rękach z asekuracją
- przewrót w tył oraz w przód o prostych nogach
- przerzut bokiem z miejsca, marszu, biegu
- rozbieg, naskok, odbicie, lot, lądowanie
- skok kuczny, rozkroczny, zawrotny
- tory gimnastyczne
- pierwszy układ ćwiczeń wolnych

grupa akro_3

poziom trzeci (wiek 10-13 lat)

- przewrót w przód z marszu i rozbiegu
- przewrót w przód lotny, nad przeszkodą
- przerzut bokiem po rozbiegu
- mostek wykonany samodzielnie + wstanie
- ćwiczenia przygotowawcze do rundaka, nauka rundaka
- stanie na rękach
- stanie na głowie
- szpagat wykroczny, rozkroczny.
- przejścia w przód oraz w tył z asekuracją
- układy ćwiczeń wolnych

grupa akro_4

poziom czwarty (wiek 13-17 lat)

- stanie ,chodzenie na rękach
- stanie na głowie, wychwyt z głowy
- przejście w przód oraz w tył z postawy
- przerzut w tył samodzielnie lub z asekuracją
- przerzut w przód
- rundak po rozbiegu
- salto kuczne w przód po rozbiegu, z naskoku (ścieżka, kostka)
- salto kuczne w tył z miejsca z asekuracją
- salto kuczne w tył po rundaku z asekuracją
- salto machowe po rozbiegu
- salto proste, łamane w przód po rozbiegu

grupa akro_5 (grupa profesjonalna, zawodnicza)

poziom piąty (wiek 13-17 lat)

- przerzuty , przejścia, salta, salta tempowe, śruby , skoki na trampolinie.

zajęcia cyrkowe

(wiek od 10 lat)

- żonglerka, szczudła, monocykl, ekwilibrystyka cyrkowa, chodzenie po linie (slackline)