

opis grup

akrobatyka powietrzna – kolo cyrkowe

strój uczestnika zajęć:

- Przylegające do ciała legginsy sięgające do kostki
- Przylegająca do ciała koszulka (lub body) z rękawem i zasłoniętym brzuchem
- Włosy upięte w kitkę, bardzo długie włosy prosimy upiąć w kok

koło poziom 1

wiek 7-11 lat / wiek 12-16lat

- Przygotowanie motoryczne do treningu z wykorzystaniem koła
- Nauka prawidłowej sylwetki podczas prostych ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe
- Ćwiczenia rozciągające pod szpagat
- Różne techniki wejścia na koło
- Podstawowe figury z na dolnej obręczy, w środku koła i na górnej obręczy
- Płynne przejścia między figurami z wykorzystaniem dwóch poziomów koła
- Nauka choreografii akrobatyczno-tanecznej

koło poziom 2

wiek 7-11 lat/ wiek 12-16lat

- Przygotowanie motoryczne do treningu z wykorzystaniem koła
- Nauka prawidłowej sylwetki podczas ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe
- Ćwiczenia rozciągające pod szpagat i rozciąganie pleców
- Podstawowe i średniozaawansowane figury na czterech poziomach koła (dolna obręcz, środek, górna obręcz i pas)
- Płynne przejścia między figurami z wykorzystaniem czterech poziomów koła
- Podstawy dynamiki i spinów na kole
- Nauka choreografii akrobatyczno-tanecznej

koło poziom 3

wiek 7-11 lat/ wiek 12-16lat

- Przygotowanie motoryczne do treningu z wykorzystaniem koła
- Nauka prawidłowej sylwetki podczas ćwiczeń wzmacniających poszczególne partie mięśniowe
- Ćwiczenia rozciągające pod szpagat i rozciąganie pleców
- Akrobatyczno-taneczne przejścia na podłodze (tzw. floorwork)
- Średniozaawansowane i zaawansowane figury na czterech poziomach koła (dolna obręcz, środek, górna obręcz i pas)
- Płynne przejścia między figurami z wykorzystaniem czterech poziomów koła
- Rozszerzona podstawa dynamiki i spinów na kole
- Nauka choreografii akrobatyczno-tanecznej z wykorzystaniem floorworku