

## opis grup

akrobatyka powietrzna – szarfa

### 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

### zabawa z szarfą

poziom zero (wiek 5-6 lat)

- gry i zabawy z szarfą
- tory przeszkód na szarfie
- zwisy na prostych i ugiętych rękach
- podstawowe pozy na węźle (kokon, stanie, siedzenie, wychylenie w przód, wychylenie w tył, wychylenie w bok, balans na brzuchu)
- podstawowe pozy odwrócone na węźle (v-ka, kółeczko, skorpion)

### szarfa poziom 1

wiek 7-11 lat / wiek 12-16lat

- podstawowe ćwiczenia wzmacniające w podporze na szarfie
- wspinaczka rosyjska
- nauka wiązania węzła
- przewroty w przód i w tył na zawiązanych rękach
- zwis przerzutny na zawiązanych rękach (w świecy, kulce, skłonie, v-ce, szpagacie, z zahaczeniem dwóch nóg, z zahaczeniem jednej nogi)
- wiązanie stóp z ziemi (węzeł podwójny na jednej stopie, węzeł pojedynczy na dwóch stopach, węzeł pojedynczy na jednej stopie)
- podstawowe pozy stojące na węźle lub węźle podwójnym na jednej stopie (kokon, stanie, wychylenie w przód, wychylenie w tył, wychylenie w bok, duża syrenka, obroty w dużej syrence, łuczniczka, kolanko, drzewo)
- podstawowe pozy na węźle (v-ka, kółeczko, skorpion, kieliszek, piłka, deska w poziomie, mała syrenka, krzyż, odwrócony krzyż, sekretarka, okno, arabeska)
- szpagat rozkroczny i wykroczo-zakroczny na stopach zawiązanych z ziemi, nauka obrotu w szpagacie
- podstawowe spadki (w przód, w tył, z wychylenia w przód, do boku, z krzyża pod kolana)
- nauka wiązania stóp w powietrzu
- choreografie złożone z figur na węźle

## szarfa poziom 2

wiek 7-11 lat/ wiek 12-16lat

- ćwiczenia wzmacniające w zwisie na rękach
- wspinaczka rosyjska, podstawowa, sous-sus
- przewroty w przód i w tył na samym chwycie
- zwis przerzutny na rękach (w świecy, kulce, skłonie, v-ce, szpagacie, z zahaczeniem dwóch nóg, z zahaczeniem jednej nogi), z jednej wspinaczki
- wiązanie nóg z powietrza na dwa sposoby (węzełek, kopytka)
- nauka v-ki na złączonych i rozdzielonych szarfach z ziemi, z powietrza
- pozy na zawiązanych stopach (wychylenia, flaga, łódka, gramofon, flaming, półszpagat z flaminga, duża syrenka, łucznicz, kolanko, krzyżowy, szpagat, obrót w szpagacie, krzyżowy, zwis pod kolanami z krzyżowego)
- spadki ( z krzyża na plechach: aniołek, tik-tok, z krzyża pod kolana, podwójny aniołek, spadek z flaminga)
- nauka zwisu na kolanach (prosiaczek) i kostkach (bungee) z ziemi, z powietrza
- zwis na rękach z ziemi, z powietrza
- wstęp do biodrowego z ziemi
- choreografie złożone z figur na zawiązanych stopach

## szarfa poziom 3

wiek 7-11 lat/ wiek 12-16lat

- swobodny zwis na rękach na wysokości
- v-ka na złączonych i rozdzielonych szarfach z powietrza
- zahaczenie kolana z v-ki z ziemi, z powietrza (żaba)
- wspinaczka v-ką
- szpagaty z oplecionych nóg (bez wiązania stóp)
- zwisy na rękach z powietrza i łączenie ich z innymi pozami
- różne wejścia do krzyżowego
- różne wejścia do biodrowego, pozy i spadki z biodrowego
- spadki z pojedynczego krzyża na plechach (spadek w szpagacie, ping-pong, spadek z balansu na brzuchu)
- spadek z gwiazdy i różne jego warianty
- kombinacje figur i przejść między figurami
- choreografie złożone z różnorodnych figur