



# Akademicki Związek Sportowy

*Academic Sport Association*

**Organizacja Środowiskowa w Gdańsku**

*Organizacja pożytku publicznego zarejestrowana w KRS pod nr 00000 55270*

---

## Program kursu trenerów Aerobiku Sportowego

COSA Górki Zachodnie 4-6 XII 2009r.

**piątek 4 XII 2009**, godziny popołudniowe:

- przyjazd uczestników, recepcja,
- kolacja.

**sobota 5 XII 2009**, godz. 10.00-20.00:

- otwarcie kursu, sprawy organizacyjne
- omówienie regulaminu technicznego,
- wymogi kompozycji układu:
  - a) obligatory,
  - b) compulsory;
- elementy dodatkowe – technical index.

Proponujemy dwa bloki tematyczne:

- I. Trenerski: - prowadzą pracownicy AWFIS Gdańsk
  1. Kształtowanie siły dla potrzeb aerobiku sportowego,
  2. Technika i metodyka elementów:
    - push up group,
    - static sternght group,
    - jump group.
- II. Sędziowski - prowadzi Renata Kopczyk, Partycja Żarska-Cynk:
  1. komisja techniczna,
  2. komisja artystyczna,
  3. komisja aerobowa,
  4. komisja zawodników;

**niedziela 6 XII 2009**, godz. 9.00-11.30:

1. doskonalenie trenerów (wolne wnioski, uwagi i sugestie do regulaminu tej dyscypliny sportu na lata 2011 i 2012),
2. sędziowie – egzamin.