



Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius  
Įmonės kodas 300034190. [info@aeromix.lt](mailto:info@aeromix.lt) [www.aeromix.lt](http://www.aeromix.lt)

---

## SEMINARAS

### KLASIKINĖS AEROBIKOS PRADMENYS

Jūsų išsilavinimas priklauso nuo Jūsų! Norėdami įgyvendinti savo troškimą ir sieti ateitį su aerobikos instruktoriaus profesija Jūs privalote įgyti specialiųjų žinių. Teorinės ir praktinės žinios seminaro metu puikiai susietos. Jūs išmoksite taisyklingai atlikti bazinius žingsnelius, susipažinsite su muzikos struktūra, verbaliniais ir vizualiniais įgūdžiais. Suprasite, koks svarbus yra pedagogikos procesas ir kaip malonu, paprasta vesti treniruotę jį įsisavinus!! Be to, mes įtvirtinsime tai, ką jūs išmokote per specialius praktinius mokymus. Tam tikslui bus suformuotos mažos grupelės, kuriose bus siūloma individuali pagalba, pataisymai ir pasiūlymai. Mes numatėme geriausius praktinius užsiėmimus, kurie parodys netgi mažiausius dalyvių trūkumus ir leis juos tuoj pat pašalinti.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

**Seminarą ves Renata Leganovič ir Natalija Bedulska (Lietuva).**

PROGRAMA:

I – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-10:30	Ryšys tarp muzikos ir judesio. Individualus/grupinis instruktavimas.	Teorija/Praktika
10:30-11:30	Baziniai žingsniai ir jų atlikimo technika. Saugios aplinkos kūrimas.	Teorija/Praktika
11:30-13:00	Kojų ir rankų judesiai. Verbalinio/vizualinio komandų atlikimo įgūdžiai. Komandų atlikimo praktikumas. Darbas grupėse.	Teorija/Praktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:00	Pramankšta ir jos analizė (praktika). Tempimo fiziologija. Darbas grupėse.	Teorija/Praktika
15:00-16:00	Klasikinės aerobikos „MASTER CLASS I“ pamoka.	Praktika

16:00-16:30	Užduočių pateikimas. Darbas grupėse. Saugaus fizinio krūvio skyrimas.	Teorija/Praktika
16:30-17:00	Konsultacijos	

II – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
10:00-11:00	Pamokos struktūra. Pramankštos fiziologija ir jos analizė. Saugūs ir nesaugūs pratimai.	Teorija/Praktika
11:00-12:00	Pedagoginis procesas. Metodo mokymas norint sudaryti saugią, efektyvią choreografiją.	Teorija/Praktika
12:00-13:00	Darbas grupėse sudarant choreografijas. Klaidų analizavimas.	Praktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:00	Klasikinės aerobikos „MASTER CLASS II” pamoka.	Praktika
15:00-16:00	Pamokos analizė, užduotys. Darbas grupėse. Atvėsimo fiziologija.	Teorija/Praktika
16:00-16:30	Teorijos apžvalga. Klausimai, atsakymai.	

SEMINARO VIETA: Fitneso mokymo centras „Aeromix“, Gedimino pr.16, Centro pasažas, 2 aukštas.