



*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

### „STEP“ AEROBIKOS PRADMENYS

Jūs įgysite reikalingų žinių, kurios nuves Jus ten, kur norite patekti! Teorinės ir praktinės žinios puikiai susietos! Jūs išmoksite pagrindinių STEP žingsnelių, pakartosite muzikos ypatumus, mokysitės taisyklingos, saugios žingsnių technikos, pedagogikos ir didaktikos! Susipažinsite su „STEP“ platformos specifika. Be to, mes organizuosime darbą mažose grupėse, 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! Tad pirmyn, svajonės link!

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

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

PROGRAMA:

I – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-10:30	Muzikos ryšys. Individualus /grupinis instruktavimas.	Teorija/Praktika
10:30-11:00	Praktikumas. Saugūs ir nesaugūs judesiai. Pramankštos ir atvėsimo tikslai.	Teorija/Praktika
11:00-11:30	STEP baziniai žingsniai ir jų atlikimo technika.	Teorija/Praktika
11:30-12:30	Verbalinių/vizualinių komandų atlikimo įgūdžiai. Kojų ir rankų judesiai STEP pamokoje (praktika).	Praktika
12:30-13:00	Darbas grupėse. STEP platformos specifika. Saugaus fizinio krūvio skyrimas.	Teorija/Praktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka.	
14:00-15:00	STEP aerobikos „MASTER CLASS I“ pamoka .	Praktika
15:00-17:00	Pamokos analizė, užduočių pateikimas. Darbas grupėse. Klausimai.	Teorija/Praktika

17:00-18:00	Konsultacijos.	
-------------	----------------	--

II – oji diena

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:00-9:30	STEP aerobikos pamokos struktūra.	Teorija
9:30-10:30	Pedagoginis procesas. Mokymo metodai norint sudaryti saugią, efektyvią choreografiją.	Teorija/Praktika
10:30-12:30	Metodų sudarymas, saugios aplinkos kūrimas. Darbas grupėse.	Teorija/Praktika
12:30-13:00	Pietų pertrauka.	
13:00-14:00	STEP aerobikos „MASTER CLASS II“ pamoka .	Praktika
14:00-15:00	Pamokos analizė. Tempimo fiziologija.	Teorija/Praktika
15:00-15:30	Grupinių užsiėmimų pratybų programos pagal klientų fizinį pajėgumą bei poreikius.	Teorija/Praktika
15:30-16:30	Seminaro aptarimas. Konsultacijos.	

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