

Aerobic \ Step Basic

Целевая аудитория

Инструкторы групповых программ после прохождения семинара «Навыки инструктора групповых программ» или уже имеющие опыт работы в данном направлении.

Цель семинара

Получение теоретических знаний и практических навыков в составлении и разучивании комбинаций в современной аэробике и степе в условиях групповой тренировки. Умение последовательно модифицировать простые движения в нестандартные модификации, через доступный уровень для клиентов. Формирование базы движений и перемещений для проведения уроков.

Содержание семинара

- Основные требования к уроку.
- Основные требования к тренеру ГП
- Базовые движения Aerobic\Step, разновидности, техника их выполнения
- Разбор подходов, перемещений на полу, платформе и вокруг нее
- Способы модификаций основных движений.
- Методы составления и разучивания комбинаций
- Методика составления и разучивания комбинаций
- Способы формирования лучшей презентации и навыков инструктора ГП
- Проведение студентами практической части
- Мастер-класс «Aerobic», «Step»

По окончании семинара участники смогут:

- Владеть знаниями и умениями модифицировать движения в аэробике и степе
- Научатся современным методам составления и разучивания комбинаций
- Смогут проводить уроки «Aerobic\ Step Basic»
- Смогут разнообразить, сделать увлекательными и ДОСТУПНЫМИ уроки аэробики и степа
- Улучшать собственную презентацию и получать индивидуальные задания и рекомендации для повышения профессиональных качеств инструктора.

Всем участникам семинара выдаются методические пособия

Преподаватель: **Зеликова Оксана**

- Презентер Российских и Международных конвенций
- Методист SmartFit
- Член жюри конкурса International Fitness Open
- Elite Trainer PortDeBras, мастер-тренер ReebokStepEasyTone®, Stomp FX®
- Руководитель методического отдела, Инструктор групповых программ и персональный тренер «FitnessUnity»
- Сертифицированный инструктор IronSystem®, Zumba®
- Победитель International Fitness Open 2012 в номинации «Presenter»
- Лауреат профессиональной национальной премии «Фитнес Триумф» в номинации «Инструктор групповых программ» (2003)
- Финалист Onfit Adwards 2012 «Лучший инструктор Групповых Программ»

Продолжительность семинара **28 часов**

Семинар входит в сертификационный курс «Инструктор Групповых Программ»

Стоимость семинара \ порядок оплаты:

- Необходима предварительная регистрация и оплата.
- 8000 р. \ Оплата в день семинара: +10%

Дата проведения: **21-21 ноября 2017 г**

Место проведения: г. Ростов-на-Дону, ул Еременко 62, спортивный клуб «Fitness Unity»

Выдаваемый документ: диплом\сертификат тренинговой компании SmArtFit

Запись на семинар: +7 (928) 227 55 05 Rostov.fitness@mail.ru <http://s-fit.ru/smartfit-rostov>