



URNIK TEČAJA AEROBIKA – SKUPINSKE VADBE OB GLASBI

1. Teden: 26.5. – 27.5.2023

Petek, 26.5.2023

14.30 – 16.45	Osnovni trendi v razvoju aerobike – skupinske vadbe ob glasbi, njena pojavnost v različnih oblikah	dr. Petra Zaletel (3)
17.00 – 19.15	Učinki vadbe na telo	dr. Petra Zaletel (3)

(Odmor po dogovoru z predavateljem, velja tudi v nadaljevanju urnika)

Sobota, 27.5.2023

9.00 – 10.30	Načrtovanje vadbe v aerobiki Raziskave na področju skupinskih vadb	dr. Petra Zaletel (2)
10.30 – 12.00	Osnovne zakonitosti ritma in glasbe	dr. Petra Zaletel (2)
12.30 – 16.15	Osnovne gibalne strukture v aerobiki in njihovo povezovanje v koreografijo ob glasbi	dr. Petra Zaletel, Daša Pruš (5)

Nedelja, 28.5.2023

9.00 – 12.00	Različne pojavne oblike; Step, uporaba malih uteži in elastik	Nina Jeram (4)
12.00 – 13.30	Body art	Nina Jeram (2)

2. Teden: 02.06. – 04.06.2023

Petek, 02.06.2023

16.00 – 19.45	Veščine vodenja in komunikacijskih spretnosti	dr. Petra Zaletel (2)
---------------	---	-----------------------

Sobota, 03.06.2023

9.00 – 12.45	Metode poučevanja in vodenja v aerobiki (napovedovanje, nakazovanje, povezovanje)	dr. Petra Zaletel (5)
13.30 – 15.00	Visoko intenzivna intervalna vadbe ob glasbi	Daša Pruš (2)
15.00 – 16.30	Ustvarjanje v koreografiji – plesne oblike	Daša Pruš (2)

Nedelja, 04.06.2023

8.00 – 11.45	Osnovna kineziologija vaj za moč z uporabo lastne mase	dr. Petra Zaletel (5)
12.00 – 15.45	Možnosti uporabe pripomočkov v vadbi moči Organizacija različnih oblik vadbe – funkcionalni trening	dr. Petra Zaletel (5)



3. Teden: 09.06. – 10.06.2023

Petek, 09.06.2023

16.00 – 18.15	Body & mind tehnike v vadbi ob glasbi	Daša Pruš (3)
---------------	--	---------------

Sobota, 10.06.2023

9.00 – 9.45	Functional flow	Daša Pruš (1)
10.00 – 12.15	Metodika vodenja – vadenje pred skupino	Daša Pruš (3)
12.30 – 14.45	Osnovne zakonitosti razteznih vaj in njihova uporabnost, Joga v športu, Sprostilne tehnike	Nina Jeram (3)

*Pridržujemo si pravico do spremembe urnika.