

# INSPIRAČNÍ SOBOTA

v sobotu 18. ledna

*pro trenéry, závodníky, rozhodčí*

**MARTINA ILLICHOVÁ** 9.30 - 11.00

Martina je profesionální akrobatka, bývalá reprezentantka v moderní gymnastice. Na lekcích si vyzkoušíte trénink zaměřený na rozsah a síly. Ukážeme si přípravná cvičení jako inspiraci do vašich tréninků.

**JANA BERÁNKOVÁ-ČERNÁ**

11.10 - 12.40

Janička je autorkou pravidel soutěže ŽIJ POHYBEM. Je také zakladatelkou ROPE SKIPPING v České republice. Její lekce bude zaměřena na práci s náčiním a práci s pažemi v sestavách, zaměříme se také na základní principy choreografie - změny tempa, gradace a další inspirace do vašich choreografií.

**PETR JÁNSKÝ** 13.10 - 15.10

Petr je bývalý reprezentant ve sportovním aerobiku. Jeho lekce bude zaměřena na přípravná cvičení a nácvik skoků, správných odrazů a doskoků. Naučíme se různé obtížnosti skoků, které můžete použít do svých choreografií.

15.20 - 16.50 **ROBERT CHOTT**

Robertova lekce bude zaměřena na správnou techniku provedení základních posilovacích a zpěňovacích cvičení - Jak ano? Jak ne? Také se dozvíme pár kompenzačních cvičení, které bychom měli s dětmi na tréninkových lekcích cvičit, aby se snížilo riziko úrazu nebo zranění.

*cena školení 1500,-*

**WWW.ZIJPOHYBEM.CZ**