# PROGRAM školenia 31.1- 1.2. 2015

# Sobota 31.1.

1. **9:00 – 9:30** Príchod účastníkov, **zahájenie**, základné

informácie

1. **9:30 – 10:25** Trénerstvo a možnosti štúdia na FTVŠ – rôzne stupne, úrovne, odbory, podmienky a tiež úvodná DISKUSIA **M. Paračková**
2. **10:30 – 11:30 *DISCO*** *DANCE – trendy a perspektívy*

***S.Kardošová***

1. **11:40 – 12:40 Pohybová** príprava (ukážka s praxou)

a tanečné formácie **RNR F. a S.Kočiš**

1. *12:40 obed – skupina* ***A***
2. **12:40 – 13:30 HIP HOP -** *trendy a perspektívy u nás a v IDO – otvorená moderovaná diskusia*
3. *13:30 obed – skupina* ***B***
4. **13:30 – 14:30 NOVÍ** porotcovia **- PORIADKY ,**

sčítavanie **H.Š.**

1. **14:30 – 15:40 Psychologické** aspekty v tanečnej

súťažnej aj nesúťažnej príprave mládeže

**PhDr.Gabriela Herényiová CSc.**

1. **15:45 – 16:55** **Antidoping**, výživa

**Mgr. Milan Sedliak PhD.**

1. **17:00 – 18:00 Latino** štýly a ich využitie v pohybovej

príprave (s praxou)  **S.Hodosiová**

1. **18:00 – 19:00** **Chrbtica** v pohybe, držaní tela

a v dýchaní (s praxou) **J.Sekereš**

1. *19:00 – 20:00 večera*
2. **19:00 – 20: 00** Otvorená diskusia a invididuálne

**konzultácie** k problematike **regenerácie**  **J.Sekereš**

1. **20:00 – 20:45** Komentované **rozbory videozáznamov**

# Nedeľa 1.2.

1. **9:00 –10:00** **Základy techniky Viki Kozáková**

skoky, točenie (rôzne druhy, vhodnosť/nevhodnosť veku a chlapcom/dievčatám), koordinácia; ukážka správnych /nesprávnych skokov, točiek, piruet...

1. **10:00 – 12:00** **TEÓRIA -** aktuálne zmeny, diskusia,

rozbory a **záverečné testy**

1. *12:00 záver školenia, obed*

*!!! Vo voľnom čase budú k dispozícii* ***videozáznamy*** *domácich a zahraničných súťaží!*