

NAVODILA ZA IZDELAVO SEMINARSKE NALOGE

MODUL SKUPINSKA FITNES VADBA

STOPNJA: Inštruktor skupinske fitnes vadbe

OPIS CELOTNE VADBENE ENOTE

1. **OGREVANJE**: zapis kratke koreografije
2. **DINAMIČNO RAZTEZANJE**: 5 vaj- zapis: poimenovanje vaje, položaj telesa, izvedba gibanja, katere mišice raztezamo oz. ogrevamo
3. **GLAVNI - AEROBNI DEL URE**: zapis koreografije; 3 bloki D, L ali ustrezne druge gibalne strukture, ki jih boste na uri izvajali- opis, ne le poimenovanje - 10 struktur
4. **KREPILNE VAJE (10)**: zapis; ime vaje, položaj telesa, izvedba gibanja-opis, katero mišično skupino vaja krepi
5. **RAZTEZNE VAJE (10)**: zapis; ime vaje, položaj telesa, izvedba gibanja-opis, katero mišično skupino vaja razteza

Opisu vaj lahko dodate tudi sliko ali skico.

Koreografija naj bo zapisana razločno, po blokih, ne vse na kupu!

Pazite na terminologijo, uporabljajte slovenske izraze, razen če to res ni mogoče. Pri poimenovanju mišičnih skupin lahko uporabljate slovenske ali latinske izraze - enotno za vse vaje.

Raztezne vaje naj se nanašajo na mišične skupine, ki ste jih krepili, lahko pa dodate še kakšno poljubno vajo (sprostilno, dihanje..).

Seminarska naloga je vstopnica za pristop k praktičnemu izpitu! ☺

Srečno!

Pripravila:
Nina Jeram
Predavateljica / članica SO FZS