

Školení twirlingu pro twirlery a mažoretky

stupeň obtížnosti – Level 1 , Level 2



Lenka Doleželová

Nabízím školení twirlingu přímo ve Vašem městě.
Jsem držitelka certifikátu lektorství twirlingu
pro úroveň Level 1 (září 2007) a Level 2 (září 2009)
při Svazu mažoretek NBTA ČR.



Mám bohaté zkušenosti s tréninkem jednotlivců i celých skupin a souborů.

Školení Level 1 : základní práce s hůlkou – 30 prvků + sestava pro Level 1

- **30 základních prvků:**

- správné držení hůlky, základní pohyby těla
- typy točení pravou i levou rukou
- vertikální a horizontální směr
- výhozy pravou i levou rukou
- prvky mezi prsty
- rollsy (převalování hůlky přes tělo)



- po zvládnutí těchto prvků se jejich kombinací vytvoří sestava pro Level 1

Předpokládaný časový nárok na Level 1 je cca 10 hodin (6 hodin prvky a 4 hodiny sestava).
Záleží však na individuálních zvláštностech a dovednostech školených osob.
Vše se dá časově přizpůsobit věkovému rozmezí osob.

Školení Level 2 : navazuje na základní práci s hůlkou z Levelu 1 + sestava pro Level 2

- **27 základních prvků:**

- kombinace typů točení pravou i levou rukou
- vertikální a horizontální směr
- náročnější výhozy pravou i levou rukou
- kombinace prvků mezi prsty
- náročnější rollsy (převalování hůlky přes tělo)
- výhozy s otočením, správná technika otáčení



- po zvládnutí těchto prvků se jejich kombinací vytvoří sestava pro Level 2

Předpokládaný časový nárok na Level 2 je cca 10 hodin (6 hodin prvky a 4 hodiny sestava).
Záleží však na individuálních zvláštностech a již získaných dovednostech školených osob.
Vše se dá časově přizpůsobit věkovému rozmezí osob.

Konzultace sestav

- Kromě školení Levelu 1 a Levelu 2 je možná konzultace (návrh choreografie) soutěžních i nesoutěžních sestav jednotlivců, dvojic nebo i celých skupin (twirlingové i mažoretkové).

Školení pro vedoucí a trenérky

- Je možné i školení pouze vedoucích a trenérek, tak aby zvládly např. obtížnost Level 1 a mohly tyto dovednosti předávat dále svým svěřencům.

Cena

- Cena stanovená Svazem mažoretek ČR je 350 Kč za hodinu výuky Level 1 / Level 2. Je možná osobní domluva, dle Vašich požadavků na školení.

Kontakt:

Lenka Doleželová, tel. + 420 728 450 955, dolele@seznam.cz