

کارگاه اختیاری Aerial-Swing-Bungee

ردیف	موضوع	حدود، سرفصل آموزشی	جزئیات، اهداف یادگیری	منابع آموزشی (عنوان، مولف، مترجم، ناشر)		مدت آموزش		زمان
				تئوری	عملی	تئوری	عملی	
۱	اریال چیست؟	تعریف اریال و تاریخچه	اطلاعات در مورد اریال و تمرینات ضد جاذبه	Aerial Pro Guide	۱۲۰	۶۰	۱۸۰	
		مزایای اریال	سیستم های تمرینی و سبک های اجرا					
		معرفی ابزار اریال	آشنایی با پارچه و زیر مجموعه های آن					
		نحوه گره زدن	نحوه نصب درست و اطلاعات اجزا					
		موارد لازم قبل از شروع اریال	نحوه استفاده درست از پارچه و اطلاعات اجرا					
۲	سوینگ چیست؟	تعریف سوینگ		Swing Pro Guide	۶۰	۶۰	۱۲۰	
		مزایای سوینگ	اجرای درست					
		معرفی ابزار	نحوه نصب صحیح و اطلاعات اجزا					
		تفاوت بین اریال و سوینگ	سیستم های تمرینی					
۳	بانجی چیست؟	تعریف بانجی و تاریخچه		Bungee Guide	۶۰	۶۰	۱۲۰	
		قوانین کلی بانجی	قوانین کلی بانجی					
		اجزای بانجی	نحوه ی نصب و اطلاعات اجزا					
		تنظیمات طول طناب و آماده سازی	طریقه ی استفاده از بانجی					
			طریقه ی استفاده از بانجی در وزن های مختلف					
۴	آموزش حرکات اصلی	گرم کردن بدن / تمرینات با پارچه باز	انواع تمرینات گرم کننده و انعطافی کل بدن / تمرینات نیرو بخش		۰	۶۰	۱۴۰	
		خط کش ها / وضعیت های پرواز	تقویت مرکز ثقل بدن / تنوع وضعیت های پروازی و عضلات درگیر					
		قوس پشتی / بازکننده های قفسه سینه	تقویت عضلات پشتی، تعادل و بالا کشیدن بدن / انواع تمرینات باز کننده قفسه سینه					
		تمرینات وارونه / حرکات قدرتی	اجرای انواع تمرینات وارونه / نحوه گرفتن پارچه و حفظ ثبات شانه ها در جلوگیری از آسیب حرکات پویا و عضلات درگیر آن					
		تقویت عضلات شکم / تمرینات کششی و تعادلی	انواع تمرینات تقویت عضلات شکم / افزایش دامنه حرکتی، استقامت و حفظ تعادل بدن					
		سبک های مختلف و حرکات نمایشی (مبتدی)	اجرای درست حرکات بصورت روان و هماهنگ و اجرای حرکات چالشی					
		تمرینات بانجی	تمرینات قدرتی + انفجاری + نمایشی					
		آزمون در پایان دوره	آزمون تئوری برابر سرفصل های آموزشی و آزمون عملی اجرا و نحوه صحیح آموزش حرکات فرا گرفته شده					
هدف آموزش	اجرای اصولی و مقدمه مربیگری	زمان کل دوره آموزشی	۲۴۰۰ دقیقه					
نیازمندی های آموزشی:	ویدئو پرژکتور - ابزار تمرینات معلق برای هر دو نفر یک ابزار							