

Cilj predmeta je **usposobiti strokovni kader na področju teoretičnih in praktičnih znanj s področja različnih vadb aerobike, pridobiti znanja in sposobnosti za samostojno vodenje in načrtovanje vadbe v različnih pojavnih oblikah aerobike (klasična, aerobika z uporabo pripomočkov – step, uteži, elastike, žoge, ipd., body & mind tehnike - pilates, aerobika v vodi, ipd.)** Vsebine so naslednje:

- osnovne tehnike izvajanja gibalnih struktur ob glasbeni spremljavi (ritem!)
- glasba in ritem
- povezovanje gibalnih struktur v koreografijo
- različni načini ogrevanja in raztezanja
- načrtovanje vadbe v aerobiki
- metode poučevanja v aerobiki
- učinki vadbe v aerobiki
- ustvarjanje v koreografiji
- razvoj gibalnih sposobnosti v aerobiki
- osnovna kineziologija vaj za krepitev oz. oblikovanje telesa
- aerobika v kondicijski pripravi vrhunskih športnikov
- športna aerobika (tekmovalna različica) – proces športnega treniranja v aerobiki
- druge oblike ae.: uteži, žoge, elastike, step, slide, les mills programi, plesne oblike, ae. v vodi., kombinacija s fitnessom, ae. za otroke, za starostnike in ostale posebne populacije
- lik inštruktorja aerobike
- obisk licenčnega seminarja aerobike (GZS, FZS).
- obisk mednarodnega dneva aerobike

KOMPETENCE:

Vsi študentje si bodo pridobili lahko naziv VADITELJA, INŠTRUKTORJA ali TRENERJA aerobike, glede na končno teoretično in praktično izpitno oceno.

Vse podrobnejše informacije lahko dobite po e-pošti: petra.zaletel@fsp.uni-lj.si