



moves

OF NORWAY

Gruppetrening instruktørkurs

Gruppetreningsinstruktørkurs som gir deg det du trenger for å undervise morsomme, effektive og gjennomtenkte gruppetimer.

Med fokus på bevegelse, musikk og stemning har vi jobbet bevisst med å skape spennende gruppetimer i 20 år. Funksjonell, morsom, tøff og effektiv trening! Nå deler vi denne kompetansen med alle som jobber med gruppetrening.

Kurset legger stor vekt på bevegelsene, undervisningsmetode og musikken - musikk med energi og nerve som gjør slik at du gir det lille ekstra.

Bevegelsene er enkle, varierte og tøffe, slik at du kan ta i, og trene med allsidig belastning. Mye av drivkraften ligger i sammensetningen, oppbyggingen og hvordan vi jobber med bevegelsesanalyse.

Her finner du tyngdeoverføringer, variasjon i intensitet, balanseøvelser, mye bevegelse i rommet og stor variasjon i uttrykket som gir deg et kick til å fortsette. Riktige variasjoner gir overskudd og en opplevelse av treningsglede. Vi ønsker å fremme bevegelsesglede og entusiasme slik at deltakerne opplever treningsøkten lystbetont, uten tanke på prestasjon.

Praktisk informasjon:

9. og 10 juni i Oslo, pris 3900,- pr instruktør

Bindende påmelding send epost til: christina@kronsj.no eller ring 47291909, www.kronsj.no

Som gruppetreningsinstruktører, er det viktig med konkret og praktisk kunnskap om anatomi. Det lett å henge seg opp i detaljene i stedet for å se helheten og den kompetansen som er viktigst når du skal legge opp timene dine.

Det finnes mange instruktører med mye kompetanse som de aldri når fram til sine deltakere. Det er vanskelig å «se alle» og inspirere flere til å fortsette treningen. Formidlingsevnen, når, hva og hvordan er alfa og omega når du underviser i gruppe. Det å balansere "gøy og effektivt" og samtidig sørge for at alle mestrer, er en kunst.

På dette kurset får du effektive verktøy som gjør at du kan utvikle deg som gruppeinstruktør. I tillegg vil vi at du tar vare på det aller viktigste – nemlig deg selv. En autentisk trener er det vi alle søker mot, så her får du virkelig jobbet med å finne din stemme og ditt språk som instruktør. Hent inspirasjon og gjør formidlingen til din egen.

Dette er et praktisk og spennende kurs, med maks 20 deltakere. Det blir praktiske treningsøkter og teori i en salig miks denne dagen, ta med tilstrekkelig med treningskift og mellommåltider.

LØRDAG

- 09:00 - 09:30 Introduksjon
- kurs og kursdeltakere
- 09.30 - 10.00 Grunntrinn (praktisk økt)
- 10.00 - 11.00 Anatomi
- vevstyper
- skjelett, knokler, ledd
aktiv og passiv stabilitet
- 11.00 - 12.00 Anatomi
- bindevev
sener, leddbånd og fascie
- muskler
fibertyper, kontraksjon
- 12:00 - 13:00 Krønsj Move (praktisk økt)
- 13:00 - 13.45 Lunsj
- 13.45 - 16.00 Bevegelsesanalyse
- 3D
- holdning
- motorisk kontroll og koordinering
- 16.00 - 17.00 Instruktørrollen
- undervisningsmetode og cuing
- formidlingsevne og framtoning



SØNDAG

- 9:00 - 10.00 Fysiologi
- kondisjon
Kretsløp, energiomsetning, pulssoner
- 10.00 - 11.00 Intensitetsstyring
- energilover, mekanikk, balanse
- 11.00 - 11.50 Krønsj O2 (praktisk økt)
- 12:00 - 12.30 Praktisk oppgave
- utvikle grunntrinn, endre intensitet
- 12.30 - 13.15 Lunsj
- 13.15 - 14.50 Musikk
- takt, rytme, tempo og tellinger
- dramaturgi
- oppbygging, intensitet og struktur
- stemning og genre
- 15.00 - 15.45 Praktisk oppgave
- teknikk, musikkbruk og bevegelse
- 15.45 - 16.45 Krønsj Fønks
- 16:45 - 17:00 Oppsummering



-beveger deg!