**Rozvrh školení cvičitelů vodního aerobiku**

**Pátek 15. 4. 2016**

9.00 - 9.30 učebna Zahájení. Vzájemné představení účastníků. Ranní káva.

9.30 - 10.30 učebna Úvod do cvičení, fyzikální zákony vodního prostředí.

10.30 - 11.45 učebna Mělká voda (MV) - základy cvičení.

12.00 - 13.00 bazén Principy cvičení v MV (zábavní bazén).

13.00 - 14.00 Přestávka

14.00 - 15.00 učebna Možnosti využití vodního aerobiku ve výuce tělesné výchovy  
 na ZŠ/SŠ (obecně).

15.00 - 18.00 učebna Anatomie a fyziologie aplikovaná na vodu.

# Sobota 16. 4. 2016

8.00 - 9.45 učebna Sestavení cvičebního programu (5P+R) v HV.

Techniky instruktáže, využití pomůcek.

10.00 - 11.00 bazén Workshop cviků v MV (5P+R) (3dr.mělká strana).

11.00 - 11.30 Přestávka

11.30 - 12.15 učebna Příprava cvičební lekce v MV.

12.15 - 13.00 učebna Shrnutí MV

13.15 - 14.15 bazén Vedení lekce v MV-praktický test (2dr.mělká strana)

14.15 - 14.45 Přestávka

14.45 - 15.30 učebna Rozbor vedení lekce v MV.

15.30 – 17.00 učebna Hluboká voda (HV) - základy cvičení, sestavení cvičebního

programu (5P+R) v HV, principy cvičení v HV.

17.15 - 18.15 bazén Principy cvičení v HV (5P+R, ABYSSS) (2dr.hluboká strana).

**Neděle 17. 4. 2016**

8.00 - 9.00 bazén Workshop cviků v HV (3dr.hluboká strana).

9.15 - 11.00 učebna Příprava cvičební lekce v HV.

11.00 - 11.45 učebna Shrnutí HV.

12.00 - 13.00 bazén Vedení lekce v HV-praktický test (2dr.hluboká strana).

13.00 - 13.30 Přestávka

13.30 - 15.00 učebna Rozbor vedení lekce v HV.

Rekapitulace a předání osvědčení.

Zakončení.