

Opole, 20.01.2018 r.

**PROGRAM KURSU DLA INSTRUKTORÓW TAŃCA  
MAZORETKOWEGO**

**II STOPIEŃ – BATON/POM POM/BUŁAWA/FLAGI  
25-28.01.2018**

**Miejsce kursu: Szkolne Schronisko Młodzieżowe  
„Niezapominajka”, ul. Torowa 7, Opole  
(400 m od dworca PKP)  
tel. do Prezesa: 665 44 75 11**

Opiekun grupy: Maria Skibińska – Skarbnik SMTiCHP

Kierownik Grupy: Stanisław Rewieński - Prezes SMTiCHP, Prezydent IMA

Prowadząca: Marta Jabłońska – trener, sędzia krajowy i międzynarodowy MWF

Małgorzata Prowda – instruktor, trener

Sandra Mientus – trener, sędzia krajowy

Aleksandra Bieniek – trener, sędzia krajowy

CZWARTEK 25.01.2018 – BATON, POM POM

8.00 Śniadanie (stołówka), powitanie uczestników - Prezes

9.00 Rozgrzewka –trening gimnastyczny BATON

9.30 Podstawy baletu – trening taneczny i ruchowy

Synchronizacja ciała w połączeniu z batonem ,

elementy choreografii, twirling (poziom I-III – powtórka, poziom IV-V)

11.00 Elementy choreografii cd.: praca, obrazki, piramidy dozwolone

13.00 Obiad

14.00 Elementy choreografii – POM POM

16.00 Technika układania choreografii –scena

19.00 – 19.30 Kolacja

20.00 Regulaminy –prezes Rewieński

- STATUT SMTiCHP
- PLAN PRACY STOWARZYSZENIA NA 2018 ROK.
- DEKLARACJA PRZYSTĄPIENIA DO SMTiCHP
- REGULAMIN ZAWODÓW NA 2018 ROK

## PIĄTEK 26.01.2018 pom-pom

8.00 Śniadanie

9.00 Rozgrzewka – trening gimnastyczny BATON

9.30 Technika układania choreografii, defilada

11.00 Technika układania choreografii cd.

13.00 Obiad

14.00 Technika układania choreografii, defilada cd. 1x100m lub 4x25 m

16.00 Technika układania choreografii: podium, defilada

18.30 Kolacja

## SOBOTA 27.01.2018

8.00 Śniadanie

9.00 Rozgrzewka - trening gimnastyczny

9.30 Technika układania choreografii – praca z pom pom,,

11.00 Technika układania choreografii, na podium I cz.

13.10 Obiad

14.00 Technika układania choreografii, na podium II cz.

16.00 Techniki układania choreogr. scen.

19.00 Kolacja

.

## NIEDZIELA 28.01.2018

7.30 Śniadanie

8.00 Rozgrzewka – sala gimnastyczna

8.30 Technika układania choreografii, defilada I cz. – synchronizacja,  
trudne figury

10.30 Technika układania choreografii, defilada II cz. - piramidy

13.00 Obiad

14..00 Technika układania choreografii, defilada– cd.

16.00 Technika układania choreografii , defilada– zakończenie choreografii – (pokaz, egzamin)

18.00 Kolacja

18.30 – Zakończenie , certyfikaty, odjazdy.

**UWAGA!!!**

- Dla słuchaczy, którzy muszą odjechać wcześniej certyfikaty będą przygotowane i mogą być wręczone przed kolacją.
- O przerwach decyduje prowadzący.
- Trener może zmienić kolejność programu