

POLSKIE TAŃCE NARODOWE - POLONEZ I MAZUR
Trening taneczny - podstawy przygotowania motorycznego
i psychologicznego

Biała Podlaska, 13-15 września 2024

AWF Biała Podlaska, Regionalny Ośrodek Badań i Rozwoju

PIĄTEK 13.09.2024

- 16:00 - 18:00* - połowa grupy

Analiza parametrów dynamicznych i kinematycznych oraz zdolności motorycznych tancerzy...” /aparatura badawcza ROBiR AWF, laboratorium psychomotoryki, laboratorium biomechaniki i kinezylogii, laboratorium diagnostyki postawy ciała - część praktyczna - badania instruktorów, choreografów

dr hab. prof. AWF Marcin Bochenek, dr Tomasz Sacewicz, dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak

- 18:00 - oficjalne otwarcie warsztatów
- 18:15 - 19:30 - “Kiedy rozum blokuje ciało” - niezbędnik psychologiczny w szkoleniu tanecznym - dr Anna Turosz
- 19:45 - 21:00 - Polonez - zajęcia praktyczne - mgr A.M. Teperek

SOBOTA 14.09.2024

- 10:00 - 11:15 - Polonez - zajęcia praktyczne - mgr A.M. Teperek
- 11:30 - 12:45 - Polonez - zajęcia praktyczne - mgr A.M. Teperek
- 13:00 - 14:15 - Podstawy treningu i przygotowania motorycznego tancerzy - zajęcia praktyczne - dr hab. prof. AWF Marcin Bochenek

przerwa obiadowa

- 16:00 - 17:00 - Odnowa biologiczna - porady i wskazówki dla instruktorów oraz tancerzy - mgr Wojciech Pawliczek
- 17:15 - 18:30 Mazur - zajęcia praktyczne - mgr Jan Galasiński
- 18:45 - 20:00 Mazur - zajęcia praktyczne - mgr Jan Galasiński

NIEDZIELA 15.09.2024

- 10:00 - 11:15 Ochrona narządu ruchu w treningu tanecznym - dr hab. prof. AWF Agnieszka Kędra
- 11:30 - 12:45 Mazur - zajęcia praktyczne - mgr Jan Galasiński
- 13:00 zakończenie warsztatów

- 14:15 -16:15* - druga połowa grupy

Analiza parametrów dynamicznych i kinematycznych oraz zdolności motorycznych tancerzy w warunkach koncertowych i treningowych” /aparatura badawcza ROBiR AWF, laboratorium psychomotoryki, laboratorium biomechaniki i kinezylogii, laboratorium diagnostyki postawy ciała - część praktyczna - badania instruktorów, choreografów - dr hab. prof. AWF Marcin Bochenek, dr Tomasz Sacewicz, dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak

Program może ulec zmianie!

- ***O przydziale do grupy na analizę parametrów decyduje organizator biorąc pod uwagę sugestie uczestników przy zgłoszeniu.***