

Seminář pro twirlingové vedoucí: X-strut a jak na něj

Začínáme v sobotu 30. března 2019
od 9:00 do 16:00 (s pauzou na oběd)

Sejdeme se v Domě dětí a mládeže Větrník,
Liberec, Riegrova 16

CENA: 850,- Kč

Náplň semináře:

- Teorie 30% času a praxe 70%
- Soutěžní disciplína X-strut, její specifika a pravidla
- Obsah twirlingového strutového tréninku
- Základní prvky do X-strutu -
tělo: základní pochodové kroky, pózy, švihy, rovnováhy a silové prvky, otočky, skoky, kombinace
hůlka: pozdrav, točení, předávání, změny směrů rotace
- Jak (ne)získat srážkové body
- Možnosti zpracování choreografie
- Trendy v současném X-strutu

Zájemci hlase se na e-mail: vivaliberec@gmail.com

Info: Jana Huňková, 724 287 644

Seminář proběhne při minimálním počtu 10 účastníků

