

Harmonogram:

PÁTEK

8.00–9.00 |Prezence účastníků

9.00–11.00 |Zahájení kurzu.

|Přednáška: Stabilita jako pohyb; úroveň koordinace; minimální síla.

|Téma: celek jako forma – jaký prostor zaujímá; výpověď tvaru; chůze

|Přednáška: Technika práce, propriocepce

11.00–12.00 |Téma: nohy, DK

12.00–14.00 |Společný oběd a polední přestávka

14.00–18.00 |Přednáška: Stabilita pohybu v prostoru, vliv gravitace.

|Téma: ruce, HK

|Přednáška: Vývoj a učení: každá poloha má pro sebe přiměřené napětí.

18.00–19.00 |Společná večeře

19.00–20:30 |Souvislost částí, využití opory v pozici a v pohybu

SOBOTA:

7.30–8.00 |Společná snídane

8.00–12.00|Přednáška: Adekvátní a paradoxní stabilizace.

|Téma: pánev, bedra, břicho

12.00–14.00 |Společný oběd a polední přestávka

14.00–18.00 |Přednáška: Opora o zem, vnější opora (tape, pás)

|Téma: Hrudník, pletenec ramenní

18.00–19.00 |Společná večeře

NEDELE:

8.00–8.30|Společná snídane

8.30–12.30 |Přednáška: Význam os; stabilita končetin a stabilita trupu

|Téma: Krk, čelist, hlava na krku

|Trupový válec, stabilní změny poloh

12.30–13.00 |Ukončení kurzu, organizační záležitosti