

## **Jednodnevni seminar za članice ZAFAZ-a**

### **Zakovitosti planiranja i programiranja plesnog treninga**

Voditelj seminara: prof. dr. Goran Oreb, voditelj Katedre plesa Koneziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

Zagrijavanje tjelesnih mišića prije početka plesnog dijela folklorne probe često biva zanemareno. Plesači se ne zagrijavaju uglavnom zato što voditelji nisu educirani o tjelesnim vježbama zagrijavanja i razgibavnja ili se zagrijavaju površno, a često puta i sa pogrešnim i neprimjerenim vježbama.

Zagrijavanje se koristi za pripremu mišićnog sustava na zahtjeve koje se pred plesača postavljaju. Smatra se da zagrijavanje dovodi plesača u takovo fiziološko stanje koje će mu poboljšati plesačku uspješnost i smanjiti rizik od ozljede.

Kako se oblikuju i primjenjuju vježbe zagrijavanja, opterećenja i metode rada možete naučiti u jednodnevnom seminaru koji je namijenjen plesnim voditeljima folklornih skupina, plesnim asistentima ili plesačima koji će voditi tjelesno zagrijavanje.

**Seminar će se održati 08. travnja u domu Češke Besede, Šubičeva 20 u Zagrebu od 10 do 16 sati. Za sve članice ZAFAZ-a seminar je besplatan.**

Molimo polaznike da obavezno ponesu sportsku odjeću i obuću (garderoba za presvlačenje je osigurana).

**Molimo da popunjenu prijavnicu pošaljete e-poštom na [zafaz@zafaz.hr](mailto:zafaz@zafaz.hr) najkasnije do 03. travnja 2017.**

Za sve dodatne informacije možete se obratiti koordinatoru programa u ZAFAZ-u gsp. Josipu Živkoviću (098 324 563, [josip.zivkovic@zafaz.hr](mailto:josip.zivkovic@zafaz.hr)).