

GRAFIK REDA SEZON 25/26

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Godz. 14:50 <u>SZARFY</u> POCZĄTKUJĄCY p.0 (10-12 LAT) P. MARTA		Godz. 14:50 <u>KOŁA</u> p. POCZĄTKUJĄCY p.0 (6-7 LAT) P. MARTA			
Godz. 15:50 <u>HAMAKI</u> POCZĄTKUJĄCY p.0 (6-7 LAT) P. MARTA	Godz. 15:50 <u>SZARFY</u> p. POCZĄTKUJĄCY p. 0 (9- 12 LAT) P. MARTA	Godz. 15:50 <u>KOŁA</u> p. ŚREDNI p.1 (7-9 LAT) P. MARTA	Godz. 15:50 <u>SZARFY</u> p. POCZĄTKUJĄCY p. 0 (7- 9 LAT) P. ZUZIA	Godz. 15:50 <u>SZARFY</u> p. ZAAWANSOWANY (12+ LAT) ANIA SZ.	Godz. 11:15 <u>SZARFY</u> p. ŚREDNI p.2 (9-11 LAT) P. KORNELIA
Godz. 16:50 <u>SZARFY</u> p. ŚREDNI p.2 (9-12 LAT) P. MARTA	Godz. 16:50 <u>SZARFY</u> p. ŚREDNI p.1 (11-13 LAT) P. MARTA	Godz. 16:50 <u>SZARFY</u> p. ZAAWANSOWANY (12+ LAT) P. MARTA	Godz. 16:50 <u>KOŁA</u> p. ZAAWANSOWANY (13+ LAT) P. ZUZIA	Godz. 16:50 <u>KOŁA</u> p. ZAAWANSOWANY (10-12 LAT) P. ANIA SZ.	Godz. 12:15 <u>SZARFY</u> p. ŚREDNI p.3 (12 LAT+) P. KORNELIA
					Godz. 13:15 <u>KOŁA</u> p. ŚREDNI p.1 (13+) P. KORNELIA

Poziom:

Początkujący:	Średni p.1:	Średni p.2:	Średni p. 3:	Zaawansowany :
Osoba zaczynająca swoją przygodę z kołem lub szarfą	Koło- osoba zna podstawowe elementy, umie wejść i zejść Szarfa – osoba potrafi wejść na szarfę, samodzielnie wykonać kieszonki i pozycję kulki na boku	Koło- osoba zaczyna swobodnie poruszać się po kółku, ma opanowanie wieszanie pod kolanami i na dłoniach Szarfa – opanowanie P.1 oraz swobodne wieszanie na dłoniach, nakrywką, płatanie krzyża do góry nogami, podstawowe spady	Koło- opanowanie p.2, elementy równoważne, praca nad siłą, pojawiają się el. dynamiczne, Szarfa- opanowanie p.2, haczyka do góry nogami, praca nad elementami siłowymi, równoważnymi i trudniejszą dynamiką, swobodne poruszanie się po szarfie	Koło- opanowanie p.3, mocno wzmocnione ciało i panowanie nad nim, figury siłowe, pracowanie z kołem w różnych płaszczyznach, spady Szarfa- opanowanie p. 3, spady z wieloma rotacjami, spiny, elementy siłowe