

CSFI GYAKORLATI TÉTELSOR

1. tétel:

- a) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan aerobik alap órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *mell-, váll-, kar izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

2. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan aerobik alap órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *has izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

3. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan aerobik alap órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *hát izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

4. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan aerobik alap órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *láb izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

5. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan aerobik alap órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *külső csípő izmok* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

6. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan zsírégető órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be zsírégető órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *mell-, váll-, kar izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

7. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan zsírégető órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be zsírégető órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *láb izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

8. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be zsírétető órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan zsírétető órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be zsírétető órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *külső csípő izmok* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be zsírétető órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

9. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be zsírétető órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan zsírétető órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Állítson össze, majd tanítson be a *core izmok* erősítésére szolgáló gyakorlat blokkot! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Állítson össze majd tanítson be zsírétető órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

10. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be kondi órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *mell-, váll-, kar izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát
- d) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

11. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be kondi órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *has izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát
- d) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

12. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be kondi órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *hát izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

13. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be kondi órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *láb izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

14. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be kondi órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *külső csípő izmok* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

15. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *mell-, váll-, kar izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

16. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *has izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

17. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *hát izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

18. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *láb izmai* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

19. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a *külső csípő izmok* dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

20. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be köredzés órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Állítson össze és vezessen le egy minimum 6 állomásból álló köredzést változatos kiinduló helyzetekben és eszközökkel! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Állítson össze majd tanítson be köredzés órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

21. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be intervall órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan egy 3x32 ütemből álló koreográfiát a tanult módszerek segítségével (add on vagy szimmetrikus blokk módszerrel)!
- c) Állítson össze és vezessen le egy erősítő és pulzusfokozó gyakorlatokból álló feladatsort változatos eszközökkel és kiindulóhelyzetekben intervall órán!
- d) Állítson össze majd tanítson be intervall órán alkalmazott levezetést, nyújtást!

22. tétel

- a) Állítson össze majd tanítson be step alap órán alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson és mutasson be folyamatosan step alap órán alkalmazott 3x32 ütemből álló koreográfiát szimmetrikus blokk módszerrel!
- c) Tanítson és mutasson be step alap órán alkalmazott erősítő gyakorlat blokkot step pad segítségével! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be step alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást!