

MS730C, MS730A2 Tělesná výchova, pilates

Vyučující: Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D. (feitovak@natur.cuni.cz)

Rozsah: 0/1, Z, 1kr

Rozvrh: 2023/2024, čtvrtek 11.00-12.00, SCUK, A1

Podmínky pro splnění studijních povinností: aktivní účast na 10 lekcích (sem.)

Anotace

Pilates je komplexní pohybový program charakteristický pomalým tempem cvičení. S postupem osvojování si správné techniky se stupňuje tempo, intenzita, počet opakování a náročnost jednotlivých cviků. Cílem kurzu je pochopení a zvládnutí základních principů pilates (centrum, koncentrace, kontrola, preciznost, dech, plynulost) a moderních přístupů pilates jako komplexního pohybového programu. Seznámení s historií a filozofií pilates. Pozitivní ovlivnění složek tělesné zdatnosti, zefektivnění pohybových stereotypů, zlepšení držení těla, vyrovnání svalových dysbalancí, zlepšení koordinace, flexibility, rovnováhy a uvědomění si vlastního těla v pohybu. Cvičení pilates není limitováno, při volbě vhodných modifikací cviků je vhodné pro všechny skupiny cvičících.

Celková zátěž: 12 praktických hodin. Každá hodina obsahuje krátký teoretický úvod a praktickou část (vedenou lekci).

Program:

1. Teoretické seznámení s bezpečností v lekci, základní principy cvičení.
2. Úvodní informace o historii a filozofii pilates.
3. Základní principy moderního pilates.
4. Posturální diagnostika.
5. Technika výchozích pozic.
6. Technika cviků warm up.
7. Technika cviků hlavní části lekce PREP.
8. Technika cviků hlavní části lekce. PREP.
9. Technika cviků hlavní části lekce. PREP.
10. Cviky hlavní části lekce – Intermediate I.
11. Cviky hlavní části lekce – Intermediate I.
12. Cviky hlavní části lekce – Intermediate I.

