

# USPOSABLJANJE KETTLEBELL LIFTING TRENERJEV OSNOVNI NIVO

Kettlebells center, Ljubljana: 14. in 15. april, 2018



KETTLEBELL je izjemno uporaben in vsestranski vadbeni pripomoček, s katerim lahko treniramo in razvijamo vseh 10 spretnosti, ki naj bi jih posameznik, ki želi biti fit, obvladal: kardiovaskularna vzdržljivost, moč, fleksibilnost, hitrost, eksplozivnost, koordinacija, spretnost, ravnotežje, natančnost in psihična ter fizična čvrstost.

Vendar pa nepravilna uporaba in napačna tehnika lahko velikokrat pripeljeta do slabših rezultatov, tudi poškodb.

V Kettlebell šport zvezi Slovenija si zato zelo prizadevamo za pravilno uporabo in tehniko s Kettlebelli, tako v rekreativne, kot športne namene.

Ponovno vas vabimo, da se nam pridružite na novem usposabljanju za KETTLEBELL LIFTING INŠTRUKTORJE!

Na dvodnevnem usposabljanju, ki ga vodi mednarodno priznani vsestranski atlet (Master of Sports International Class) in vrhunski trener (Master Coach), Gregor Sobočan, vam bomo podrobno predstavili Kettlebelle ter vas opremili z obilico znanja (tako teoretičnega, še posebej pa praktičnega) s področja Kettlebell Liftinga!

*Usposabljanje je namenjeno vsem, ki bi v svoje vadbene programe želeli vključiti Kettlebelle ter z njihovo pravilno in učinkovito uporabo izboljšati splošno fizično pripravljenost vaših vadečih ter nadgraditi svoje znanje tudi s področja športa Kettlebell Liftinga.*

Na usposabljanju se nam lahko pridružite tudi vsi tisti, ki ste se s Kettlebelli že spoznali, a bi radi svoje znanje glede njihove pravilne uporabe še poglobili in nadgradili ali zgolj obnovili!

~~~~~  
Na dvo-dnevnem usposabljanju se bomo poglobili v Kettlebell Lifting, Kettlebell fitness, energijske sisteme, ciklizacijo, predstavili pa vam bomo tudi nov sistem treniranja – KONJUGIRAN PRISTOP K TENIRANJU v KETTLEBELL LIFTINGU, ki je postal popularen predvsem zaradi

tega, ker omogoča vsem, ki ga uporabljajo ohranjanje vrhunske forme, dobrega počutja in izgleda!

Poudarek bo na praktičnem delu (učenje pravilne tehnike), veliko znanja pa boste pridobili tudi za samostojno pripravo Kettlebell lifting treningov ter treningov splošne fizične pripravljenosti za začetnike, napredne športnike ter rekreativce in tekmovalce.

☞ Po opravljenem usposabljanju boste razumeli, da namen dvigovanja Kettlebellov ni zgolj štetje ponovitev, temveč, da lahko s pomočjo Kettlebellov dobro natreniramo vse energijske sisteme ter izboljšamo svojo pripravljenost tako na nivoju rekreativnih, kot vrhunskih športnikov.

### **Program:**

- ✓ Zgodovina Kettlebell Liftinga
- ✓ Kettlebell fitness in kaj je fitness
- ✓ Razlaga energijskih sistemov in treniranje moči
- ✓ Ciklizacija v Kettlebell Liftingu in splošni fizični pripravljenosti
- ✓ **NOVO!!! - Konjugiran pristop k treniranju v Kettlebell Liftingu - predstavitev**
- ✓ Osnovne vaje Kettlebell Liftinga:
  - Swing
  - Clean
  - Push press
  - Half snatch
  - Jerk
  - Snatch
  - LongCycle

~~~~~

▶ Teoretični in praktični preizkus

Praktični preizkus: uspešno opravljen Rank II (tabela na povezavi)

<http://www.girevoy-sport.si/atleti>

– za fante v vaji LongCycle in za dekleta v vaji Snatch. Rank je možno opravljati na samem licenciranju ali v roku 14 dni po licenciranju. Prav tako priznamo kandidatom Ranke, ki so bili pridobljeni v roku enega leta do licenciranja - do 19.11.2017.

Teoretični preizkus: 20 vprašanj izbirnega tipa in eno vprašanje esejskega tipa.

☞ Vsi, ki boste na koncu uspešno opravili praktični in teoretični preizkus boste prejeli certifikat s strani organizacije EGSA (Elite Girevoy Sport Association), objavo na spletni strani zveze [www.girevoy-sport.si](http://www.girevoy-sport.si) (uradna stran Kettlebell Šport Zveze Slovenija) ter ogromno praktičnega znanja!

☞ Vsem, ki imate opravljeno licenco pri FITNES ZVEZI SLOVENIJE, se prizna 5 LICENČNIH TOČK!!

~~~~~

Cena licenciranja: 360€

[Cena vključuje: dvo dnevno usposabljanje z vsemi potrebnimi pripomočki, strokovno gradivo, diplomom.]

UGODNOSTI:

- 20% popusta za vse, ki imate opravljeno katerokoli drugo Kettlebell Lifting licenco
- 30% popusta za vse, ki že imate opravljeno EGSA licenco

DRUGE UGODNOSTI:

- Vsem, ki imajo opravljeno licenco Fitnes zveze Slovenija priznamo

5 licenčnih točk!

LOKACIJA USPOSABLJANJA:

Kettlebells center, Kopna pot 6, 1000 Ljubljana

DATUM USPOSABLJANJA:

Sobota, 14.4.2018 in

Nedelja, 15.4.2018

PRIJAVE in PLAČILO:

Dodatne informacije in obvezne prijave na elektronski naslov:  
info@girevoy-sport.si do 10.4.2018!!!

Plačilo na račun:

KETTLEBELL ŠPORT ZVEZA SLOVENIJE, Kopna pot 6, 1000 Ljubljana

DŠ: 69263027

TRR: SI56 0310 0100 3116 676