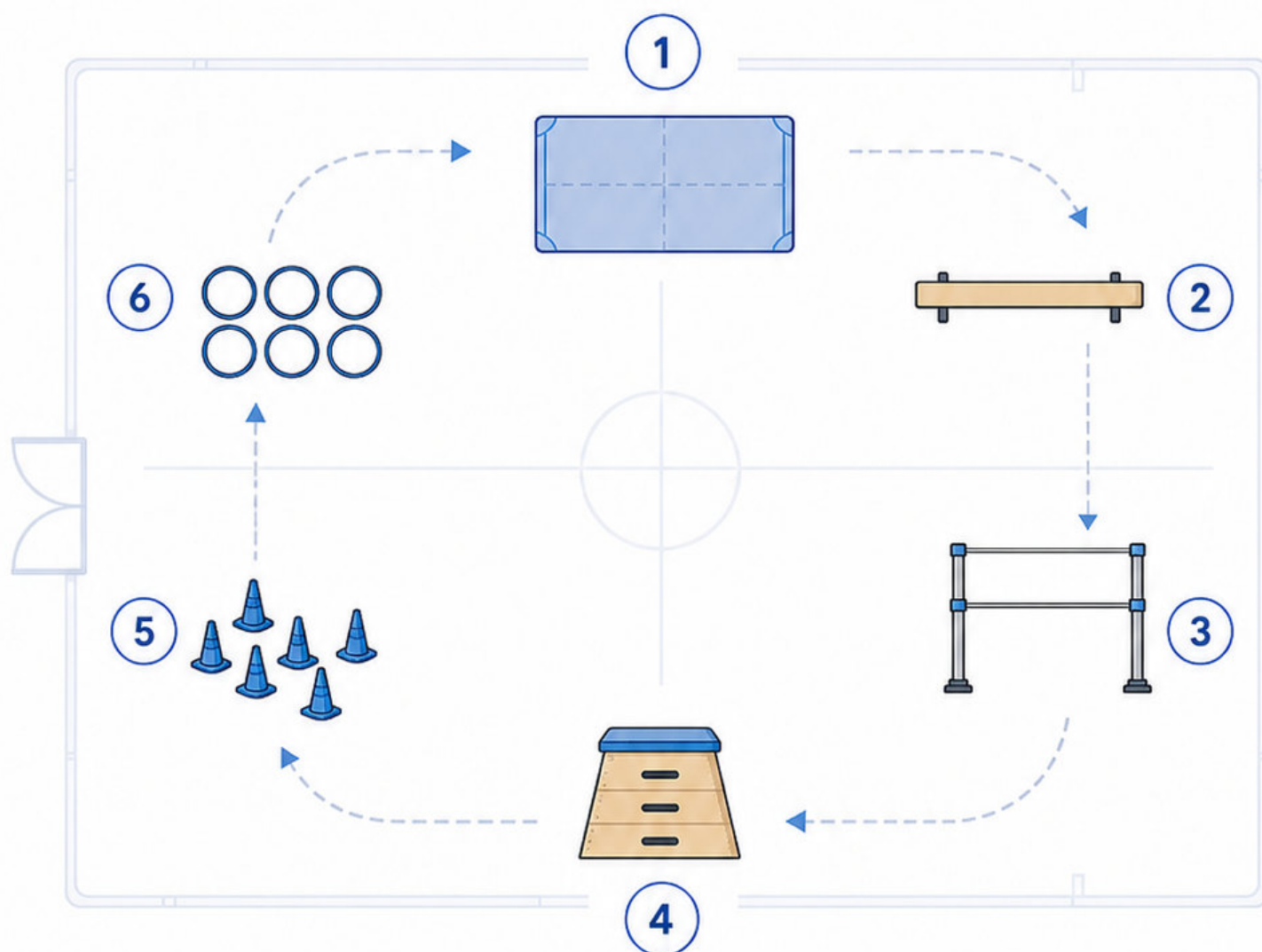


Kreator Stacji Gimnastycznych™

Profesjonalny system organizowania treningu
gimnastycznego w formie stacji

Gotowe układy stacji • rotacje przyrządów • obwody umiejętności • kondycja • gibkość • organizacja grup

 50 stron



Prawa autorskie i zasady korzystania



1) Właściciel materiału

Ten materiał jest chroniony prawem autorskim. Przeznaczony jest wyłącznie do użytku własnego nabywcy w celach szkoleniowych.



2) Dozwolone wykorzystanie

- Wykorzystanie materiału w swojej pracy trenerskiej.
- Drukowanie materiału na własne potrzeby.
- Dostosowywanie układów stacji do swojej grupy.
- Robienie notatek na wydrukowanych stronach.



3) Niedozwolone działania

- Odsprzedaż materiału w całości lub w części.
- Udostępnianie plików publicznie (np. w internecie, na grupach, w chmurze).
- Kopiowanie i rozpowszechnianie materiału bez zgody autora.
- Usuwanie informacji o autorstwie, znakach firmowych i oznaczeniach.



4) Odpowiedzialne korzystanie

- Dbaj o bezpieczeństwo i dostosuj ćwiczenia do możliwości uczestników.
- Zajęcia prowadź pod stałym nadzorem trenera.
- Dostosuj zadania do wieku, poziomu i potrzeb grupy.



Materiał ma charakter edukacyjny i praktyczny.
Trener odpowiada za bezpieczną organizację zajęć.

Spis treści

00	Okładka	01
01	Prawa autorskie i zasady korzystania	01
02	Spis treści	02
03	Wprowadzenie	03

01

**MODUŁ 01 —
Fundament skutecznego
systemu stacji**

04–09

04	Podkładka Modułu 01	04
05	Jak korzystać z Kreatora Stacji	05
06	Standard bezpieczeństwa stacji	06
07	Legenda symboli i oznaczeń	07
08	Jak dobrać liczbę stacji do grupy	08
09	System rotacji bez chaosu	09

02

**MODUŁ 02 —
Rotacje przyrządów**

10–17

10	Podkładka	10
11	Ścieżka + skok	11
12	Równoważnia	12
13	Drażki	13
14	Rotacja mieszana	14
15	Mała sala	15
16	Pełna sala	16
17	Zamienniki	17

03

**MODUŁ 03 —
Obwody umiejętności
gimnastycznych**

18–25

18	Podkładka	18
19	Lądowanie	19
20	Przewroty	20
21	Stanie na rękach	21
22	Gwiazda	22
23	Skoki	23
24	Równowaga	24
25	Umiejętności mieszane	25

04

**MODUŁ 04 —
Stacje kondycyjne**

26–31

26	Podkładka	26
27	Stabilizacja tułowia	27
28	Siła ramion	28
29	Siła nóg	29
30	Kondycja całego ciała	30
31	W parach	31

05

**MODUŁ 05 —
Gibkość i mobilność**

32–37

32	Podkładka	32
33	Barki	33
34	Biodra i szpagat	34
35	Tylna taśma	35
36	Staw skokowy	36
37	Obwód gibkościowy	37

06

**MODUŁ 06 —
Organizacja grup**

38–43

38	Podkładka	38
39	6–8 zawodników	39
40	9–12	40
41	13–16	41
42	17–24	42
43	Różne poziomy	43

07

**MODUŁ 07 —
Gotowe systemy do użycia**

44–49

44	Podkładka	44
45	Trening 45 min	45
46	Trening 60 min	46
47	Trening 90 min	47
48	Karta projektowa	48
49	Lista kontrolna	49

Wprowadzenie



1) Dla kogo jest ten materiał?

Dla trenerów gimnastyki, instruktorów
i osób prowadzących zajęcia w systemie stacyjnym.



2) Co znajdziesz w środku?

Gotowe układy stacji, rotacje przyrządów, obwody umiejętności,
kondycję, gibkość, systemy organizacji grup
i gotowe treningi.



3) Jak pracować z materiałem?

Wybierz cel zajęć, liczbę zawodników,
dostępny sprzęt i czas trwania;
następnie wybierz odpowiedni układ.



4) Co zyskuje trener?

Mniej improwizacji, szybsze przygotowanie sali,
większy porządek, lepszy przepływ grupy.



Cel treningu



Dobór układu



Przygotowanie sali



Podział grup



Rotacja i nadzór

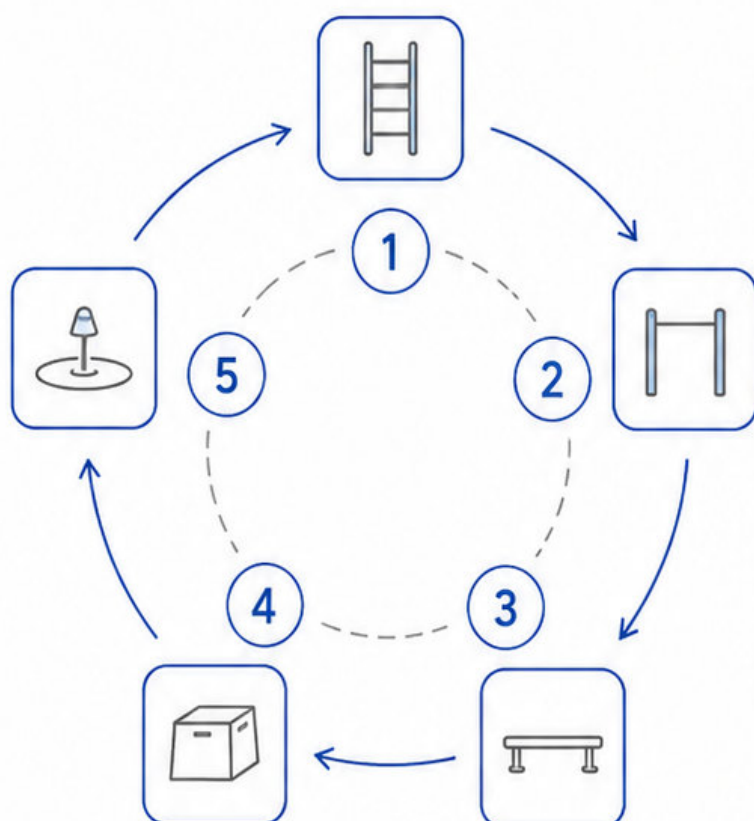


Materiał ma wspierać sprawną organizację treningu —
nie zastępuje oceny trenera ani zasad bezpieczeństwa obowiązujących na sali.

MODUŁ 01

Fundament skutecznego systemu stacji

Zasady, bezpieczeństwo, oznaczenia oraz logika organizacji stacji w praktyce.



W tym module:

- 05 Jak korzystać z Kreatora Stacji
- 06 Standard bezpieczeństwa stacji
- 07 Legenda symboli i oznaczeń
- 08 Jak dobrać liczbę stacji do grupy
- 09 System rotacji bez chaosu

Jak korzystać z Kreatora Stacji

1



1) Określ cel treningu

Wybierz, czy priorytetem są umiejętności, kondycja, gibkość czy organizacja dużej grupy.



2



2) Sprawdź liczbę zawodników

Dobierz układ do wielkości grupy i poziomu zaawansowania.



3



3) Oceń dostępny sprzęt

Wybierz wariant pełny lub uproszczony.



4



4) Przygotuj salę

Ustaw stacje zgodnie ze schematem i wyznacz kierunek rotacji.



5



5) Poprowadź rotację

Ustal czas pracy, zasady przejścia i punkty nadzoru.

Szybka checklista przed startem



Cel zajęć



Sprzęt



Grupa



Bezpieczeństwo



Sygnał zmiany stacji

Standard bezpieczeństwa stacji



1) Rozstawienie sprzętu

Zostaw bezpieczne przejścia i strefy lądowania.



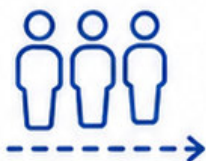
2) Strefa pracy

Każda stacja musi mieć jasno określony kierunek wejścia i wyjścia.



3) Nadzór trenera

Przy stacjach trudniejszych trener ustawia się w punkcie kluczowym.



4) Kolejka i oczekiwanie

Zawodnicy czekają poza strefą lądowania.



5) Dobór poziomu

Stosuj regresję lub progresję zależnie od możliwości grupy.



6) Komunikacja

Jeden czytelny sygnał zmiany stacji i zasady start/stop.



Wymaga bezpośredniego nadzoru



Stanie na rękach



Skoki przez skrzynię

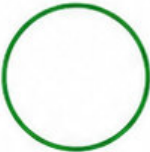


Przejścia na równoważni na wyższym poziomie



Elementy na drążkach

Legenda symboli i oznaczeń

			
Mata	Równoważnia	Drążek	Skrzynia
			
Pacholek	Obręcz	Start	Meta
			
Kierunek rotacji	Punkt nadzoru trenera	Strefa oczekiwania	Strefa lądowania

Kod kolorów



Niebieski — kierunek i kolejność rotacji



Zielony — wariant podstawowy / łatwiejszy



Pomarańczowy — progresja / większe wyzwanie



Czerwony — ostrzeżenie bezpieczeństwa / bezpośredni nadzór

Jak dobrać liczbę stacji do grupy

 Liczba zawodników	 Rekomendowana liczba stacji	 Czas na stacji	 Uwagi organizacyjne
4–6	3–4 stacje	45–60 sek.	łatwiejszy nadzór, mniej kolejek
7–10	4–6 stacji	45–60 sek.	dobra równowaga między pracą i rotacją
11–16	6–8 stacji	40–50 sek.	potrzebny jasny kierunek przejścia
17–24	8–10 stacji	30–45 sek.	warto wyznaczyć liderów lub pary



Zasada praktyczna

Lepiej mieć więcej prostych stacji niż za mało stacji z długim oczekiwaniem.



1. Liczba zawodników



2. Dostępny sprzęt

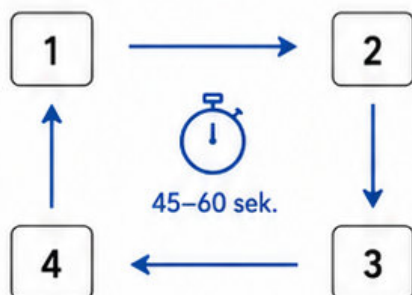


3. Finalny układ stacji

System rotacji bez chaosu

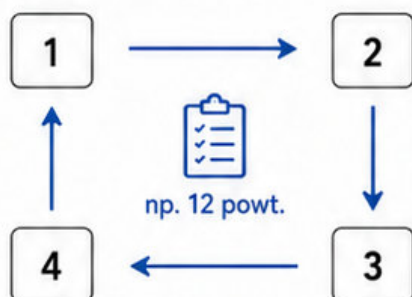
1 Rotacja czasowa

zmiana po określonym czasie,
np. co 45–60 sek.



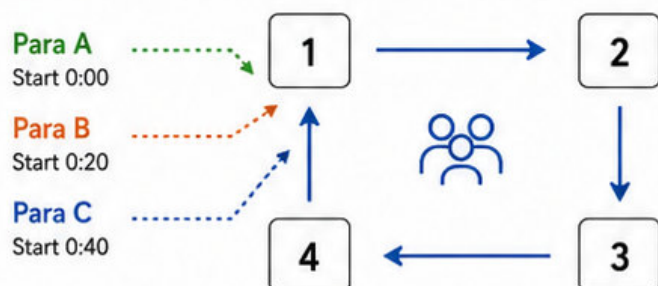
2 Rotacja po zadaniu

przejście po wykonaniu ustalonej
liczby powtórzeń.



3 Rotacja falowa

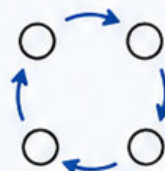
kolejne pary startują
z przesunięciem czasowym.



5 zasad płynnej rotacji



jeden stały kierunek ruchu



jeden sygnał zmiany



jasny punkt startowy



zawodnicy wiedzą,
gdzie czekają



trener nadzoruje
stacje kluczowe

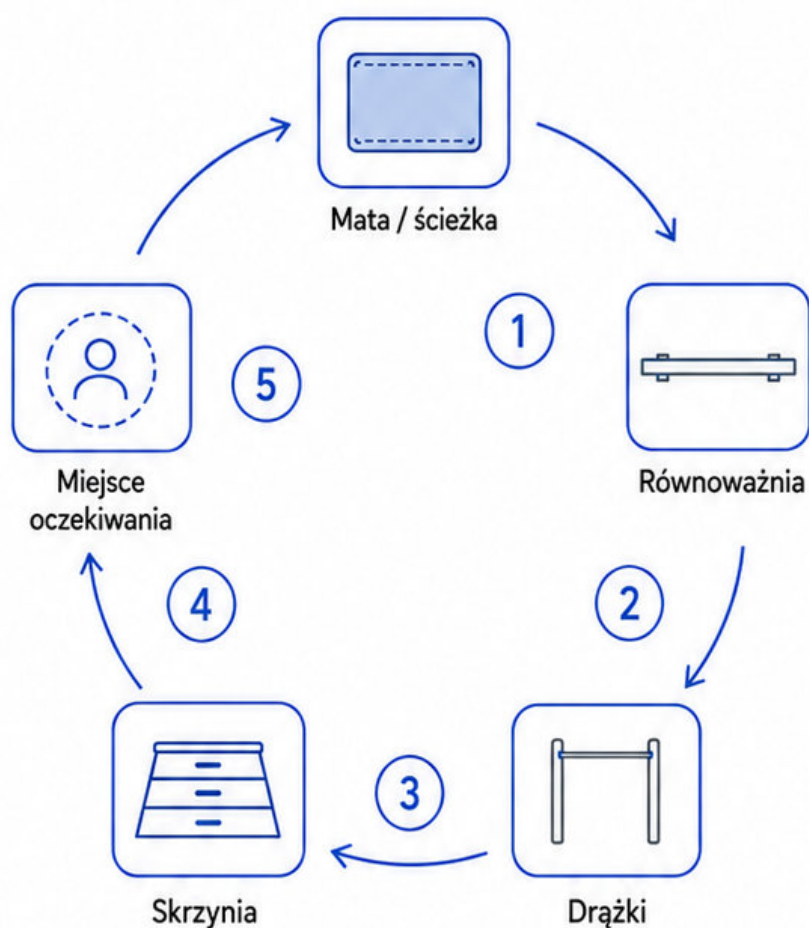


Im prostsze zasady przejścia,
tym większa płynność całego treningu.

MODUŁ 02

Rotacje przyrządów

Gotowe układy przejść między przyrządami dla różnych warunków sali i liczebności grupy.



W tym module:

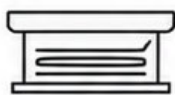
- 11 Rotacja: ścieżka + skok
- 12 Rotacja: równoważnia
- 13 Rotacja: drążki
- 14 Rotacja mieszana: 4 przyrządy
- 15 Układ dla małej sali
- 16 Układ dla pełnej sali gimnastycznej
- 17 Zamienniki sprzętu i warianty uproszczone

Rotacja: ścieżka + skok

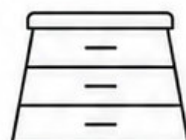
- 1 Ścieżka ruchowa**
Bieg slalomem między pachołkami i obręczami.



- 2 Odbicie**
Odbicie z odskoczni do skoku.



- 3 Skok przez skrzynię**
Skok przez ustawioną poprzecznie skrzynię.



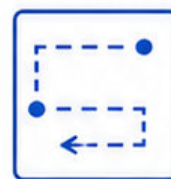
- 4 Lądowanie + powrót**
Lądowanie na macie i powrót do kolejki.



Strefa oczekiwania



Zawodnicy czekają na swoją kolej.



Układ podstawowy



6-10 zawodników



45-60 sek.
na stacji



Priorytet:
rytm biegu +
bezpieczne
lądowanie



Wariant łatwiejszy:
niższa skrzynia.



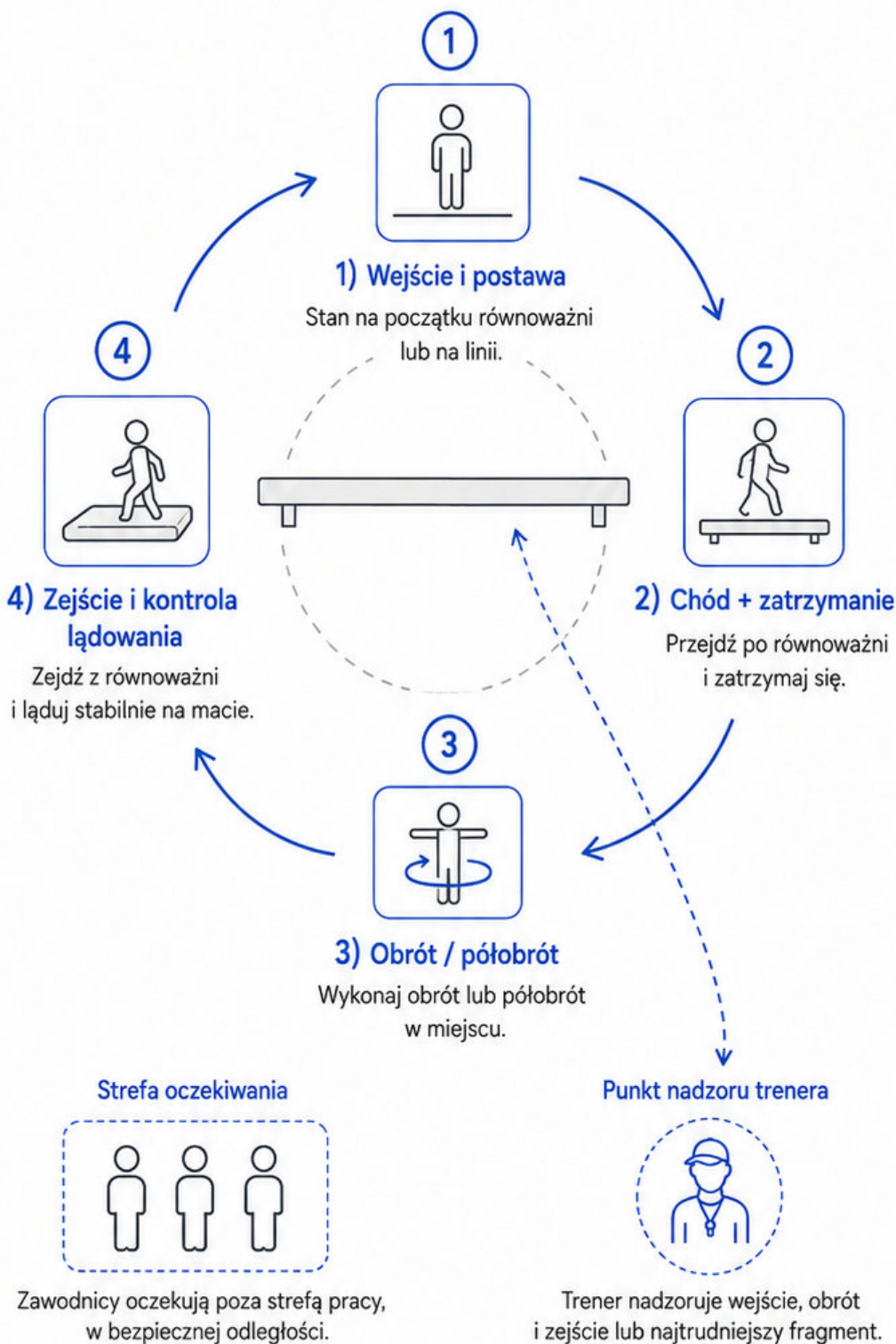
Progresja:
wyższe odbicie
lub dłuższa ścieżka.



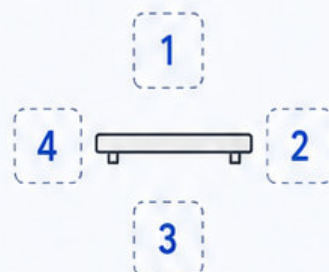
Nadzór bezpośredni:
odbicie
i lądowanie.



Rotacja: równoważnia



Układ podstawowy



4-8
zawodników



45-60 sek.



Cel:
równowaga,
kontrola,
pewność ruchu



Łatwiej:

linia na podłodze
lub niska ławka



Trudniej:

dłuższe zatrzymanie
lub przejście bokiem

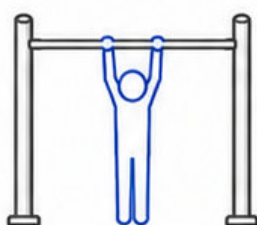


Nadzór:

wejście, obrót
i zejście

Rotacja: drążki

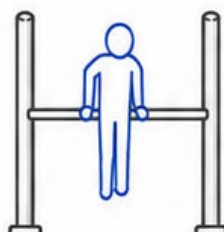
1 Zwis na niskim drążku



**PUNKT NADZORU
TRENERA**

szczególnie przy
zwisie i przejściach

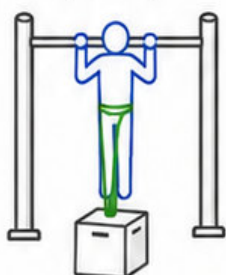
2 Podpór / przejście na drążkach



3 Hollow / napięcie ciała na macie



4 Siła chwytu podciąganie z pomocą



Układ podstawowy



4-8
zawodników



40-50
sek.



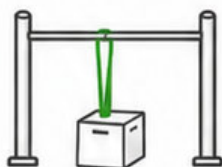
Cel:

chwyt, stabilizacja,
podstawy pracy
na drążkach



Łatwiej:

niższy drążek
i pomoc gumy



Trudniej:

dłuższy zwis lub
więcej przejść



+

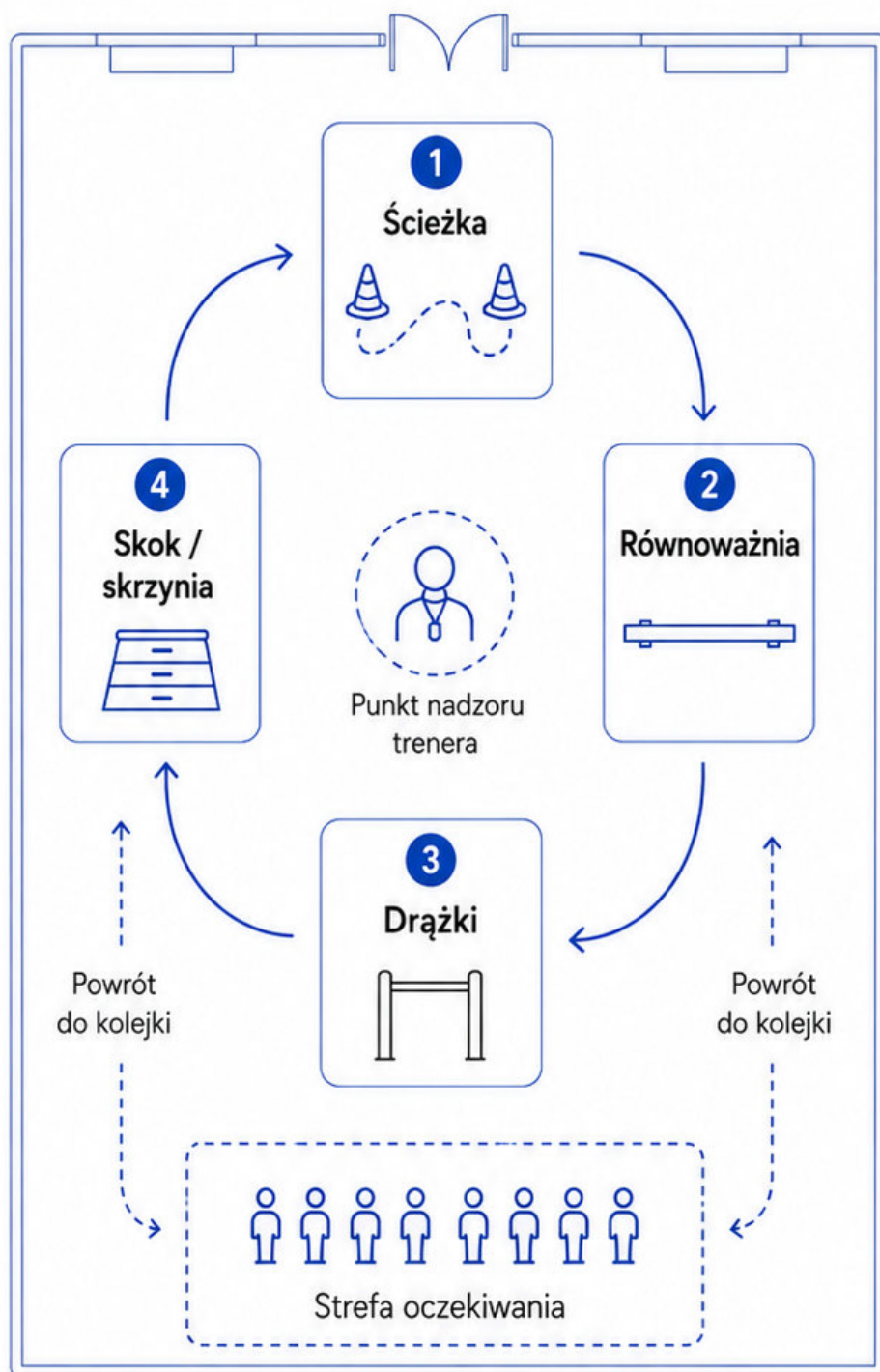


Nadzór bezpośredni:

zwis i przejścia



Rotacja mieszana: 4 przyrządy



Przykład organizacji



Liczba stacji:

4



Grupa:

8–12



Czas:

**45 sek. pracy /
15 sek. zmiany**



Cel:

płynna praca
na różnych
przyrządach



Wariant podstawowy:

po 2 osoby na stację



Progresja:

dodać zadanie
uzupełniające

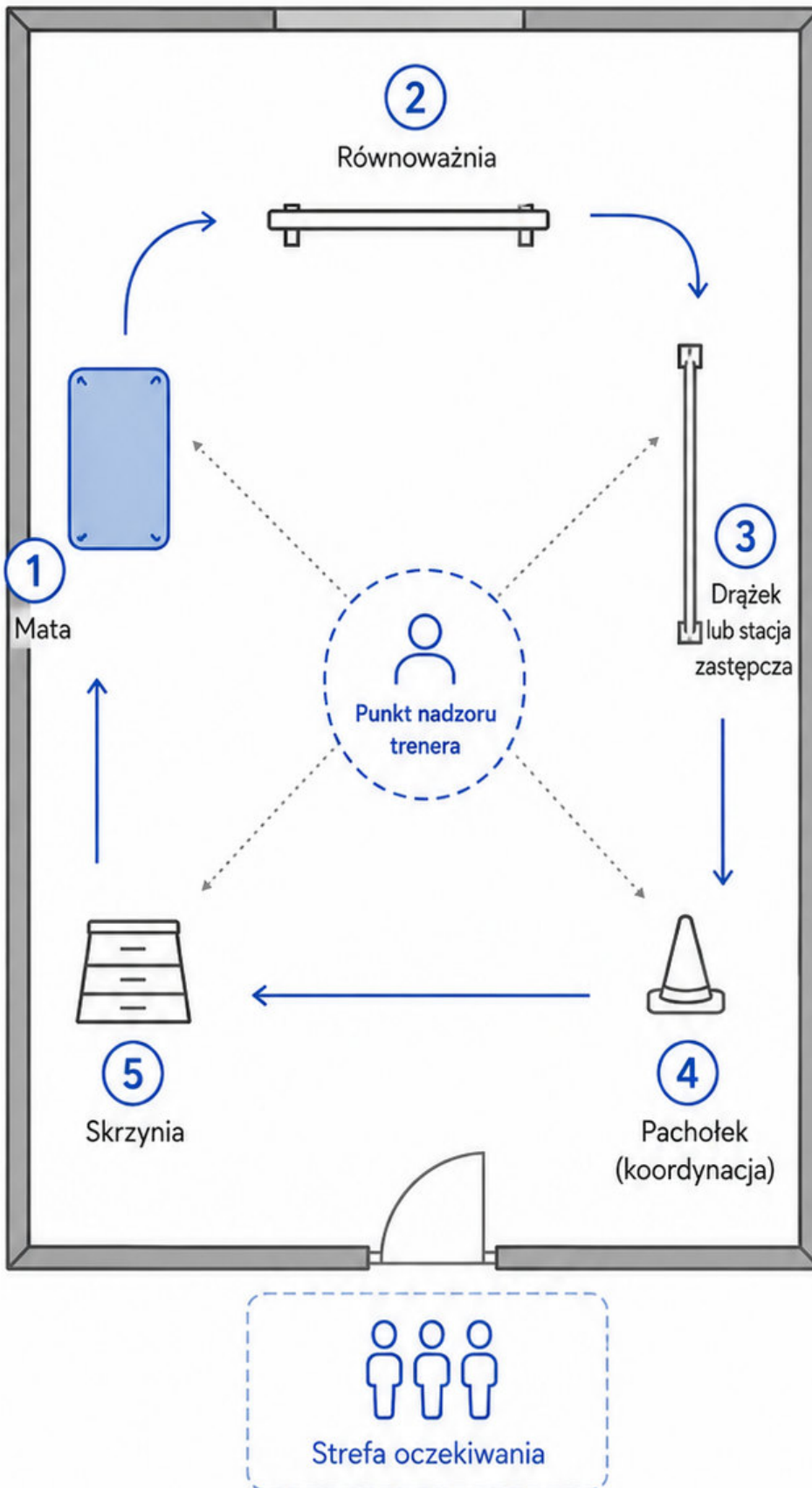


Nadzór:

równoważnia
i skok



Układ dla małej sali



Dlaczego działa?

- ✓ krótkie przejścia
- ✓ łatwy nadzór
- ✓ minimum martwych stref
- ✓ sprzęt blisko ścian



5 stacji

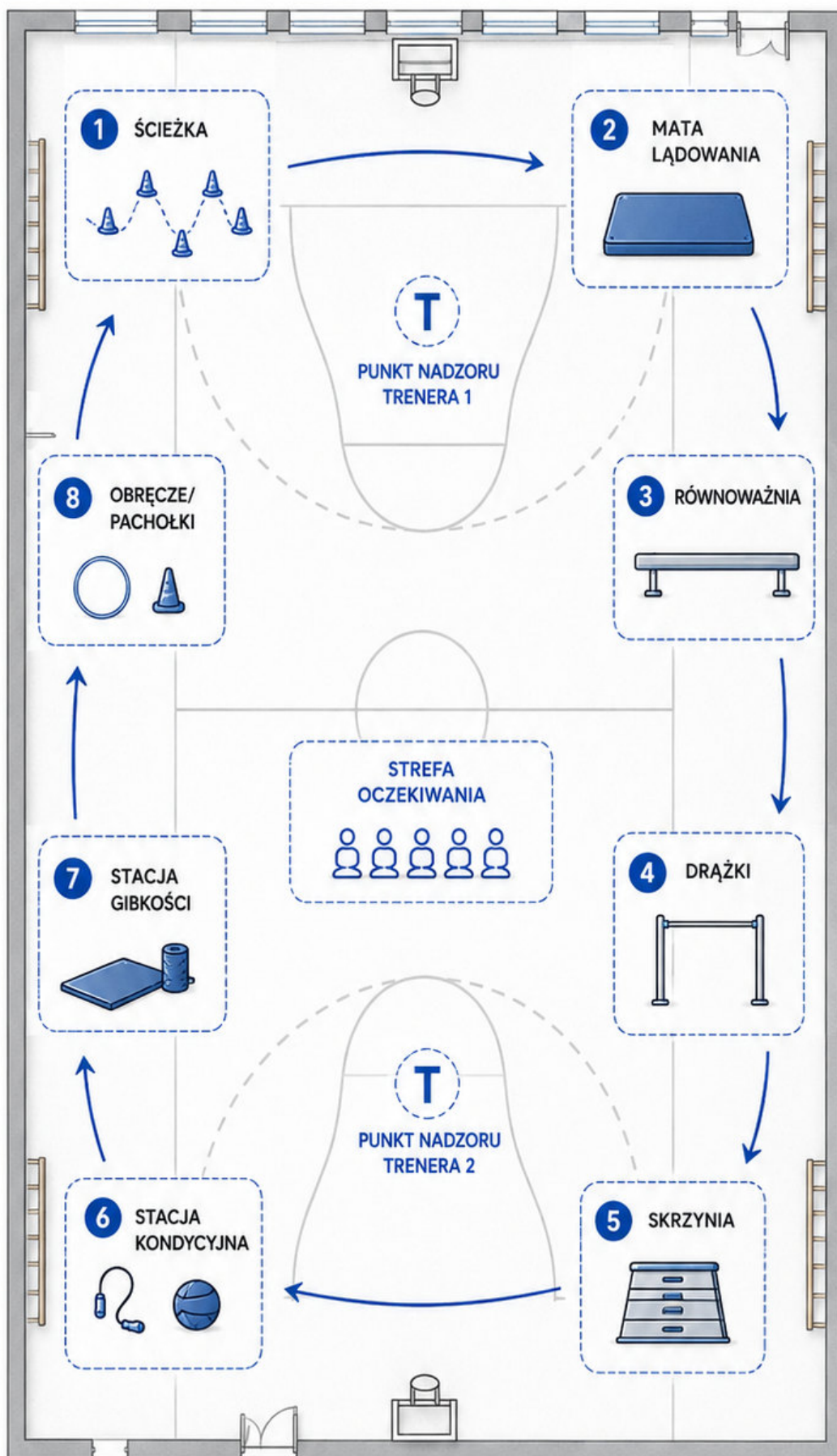


6–10
zawodników



45–60 sek.

Układ dla pełnej sali gimnastycznej



Praktyczne wskazówki

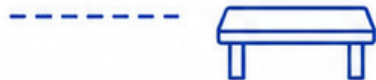
- ✓ **podziel salę na sektory**
Każda stacja ma jasno określone miejsce.
- ✓ **ustal jeden kierunek**
Ruch tylko w prawo (mniej kolizji, więcej płynności).
- ✓ **wyznacz liderów**
Zawodnicy odpowiedzialni za sprzęt i tempo w swojej stacji.
- ✓ **sygnał zmiany co 40–50 sek.**
Jeden czytelny sygnał (gwizdek) – wszyscy zmieniają stację jednocześnie.

 8 stacji

 13–24 zawodników

 40–50 sek.

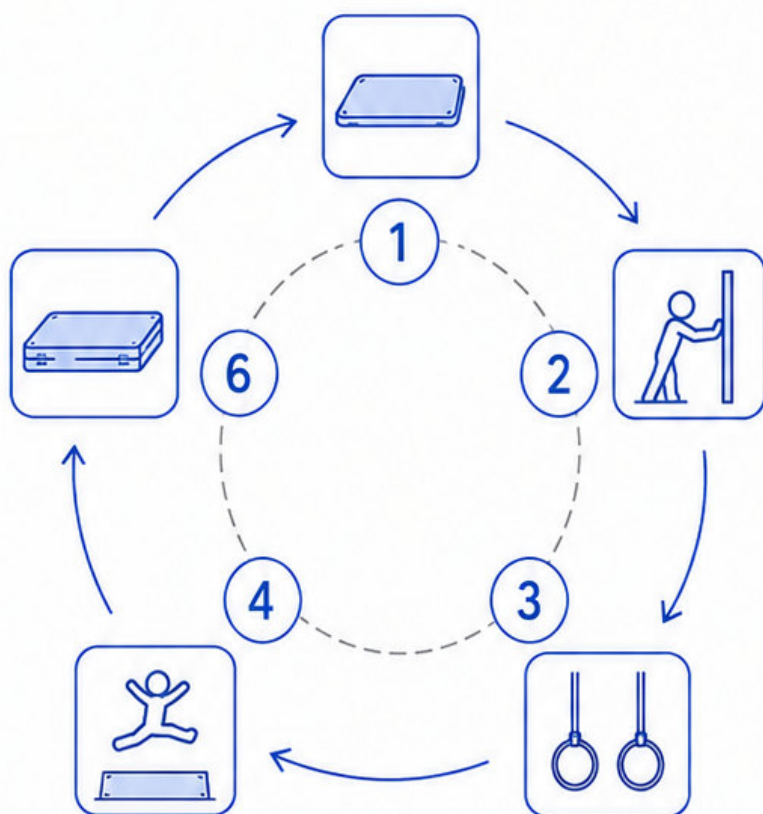
Zamienniki sprzętu i warianty uproszczone

1 Równoważnia 	zamiennik 		Linia na podłodze / Ławka
2 Drażek 	zamiennik 		Niski drążek / Podpór na skrzyni
3 Skrzynia 	zamiennik 		Niska skrzynia / Mata
4 Ścieżka 	zamiennik 		Pachołki + Obręcze
5 Stacja siłowa 	zamiennik 		Guma oporowa / Ciężar własny
6 Stacja gibkości 	zamiennik 		Mata + Znacznik zakresu
 Wariant uproszczony • mniej wysokości • krótszy czas • więcej podpowiedzi  Progresja • większy zakres • więcej powtórzeń • mniej wsparcia  Bezpieczeństwo: uproszczenie nie zwalnia z nadzoru.			

MODUŁ 03

Obwody umiejętności gimnastycznych

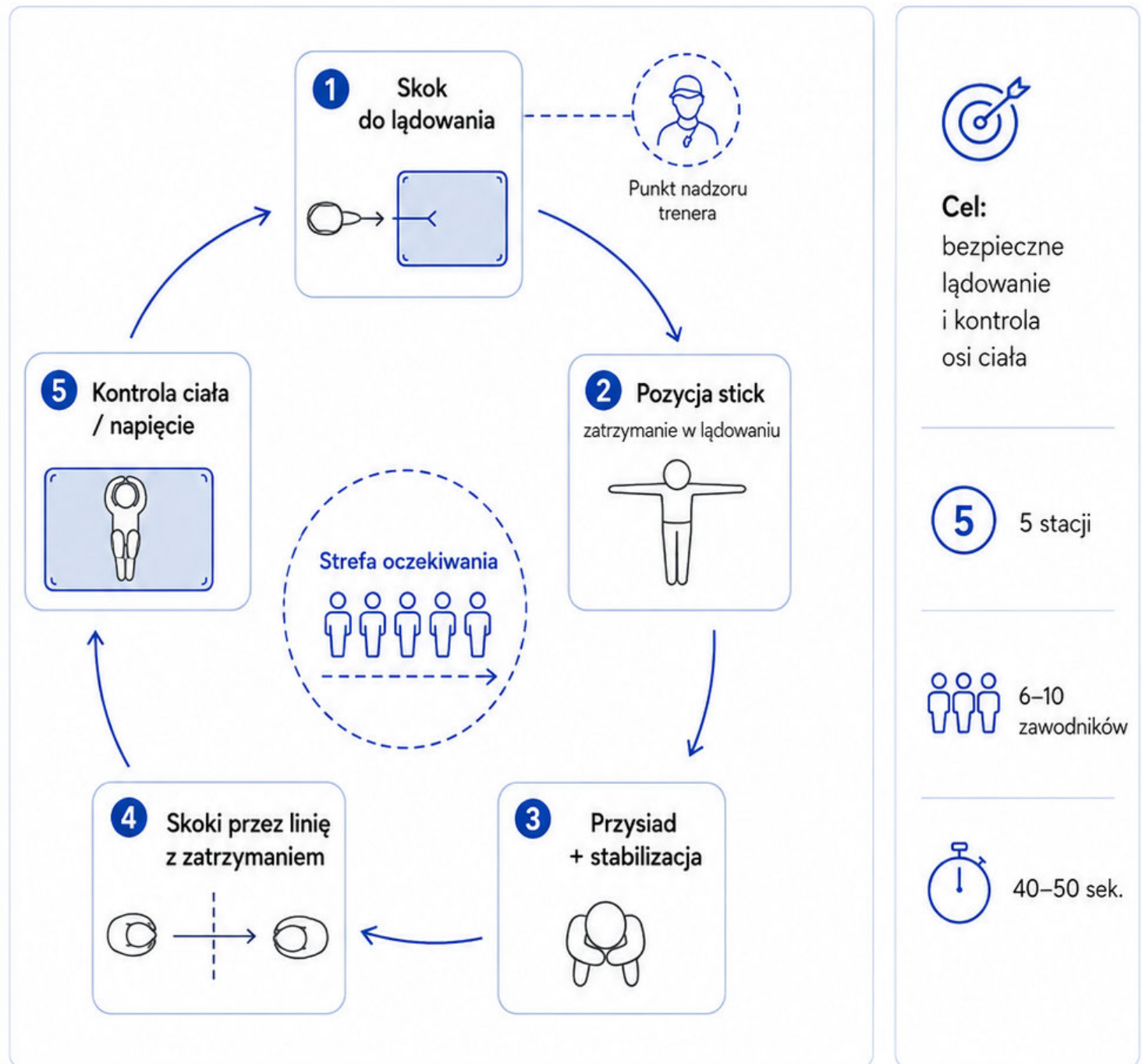
Sekwencje rozwijające kontrolę ciała, przewroty, stanie na rękach, gwiazdę, skoki i równowagę.



W tym module:

- 19 Obwód lądowania i kontroli ciała
- 20 Obwód przewrotów
- 21 Obwód stania na rękach
- 22 Obwód gwiazdy
- 23 Obwód skoków
- 24 Obwód równowagi
- 25 Obwód umiejętności mieszanych

Obwód lądowania i kontroli ciała



Łatwiej:

niższy bodziec
i więcej czasu

- niższy skok z rozbiegu
- dłuższa przerwa w strefie oczekiwania
- utrzymanie pozycji 2–3 sek.



Trudniej:

obróć przed lądowaniem
lub wyższy impuls

- obrót 90° lub 180° w powietrzu
- wyższy wyskok / dłuższy rozbieg
- krótszy czas stabilizacji (1–2 sek.)



Nadzór:

pierwsze lądowanie
i każda progresja

- trener przy stacji 1 (lądowanie)
- natychmiastowa informacja zwrotna
- progresje tylko za zgodą trenera

Obwód przewrotów

Obwód 4 stacji — przewroty z kontrolą i płynnością



CEL GŁÓWNY:

Rozwijać prawidłową organizację ciała podczas przewrotu i zwiększać płynność ruchu bez utraty kontroli.

④ 4 stacje

👥 8–12 zawodników

🕒 3–4 minuty na stację

🔄 Zmiana: 30 s

NADZÓR TECHNICZNY

1 ZAOKRĄGLENIE SYLWETKI

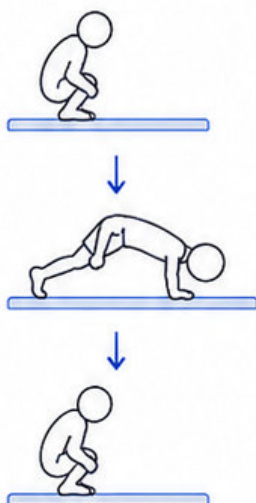
kołyska na plecach, kolana do tułowia, przetoczenie w przód i w tył.



👤 Wskazówka trenera:
Mała, zwarta sylwetka.

2 PRZENIESIENIE CIĘŻARU

przysiad, dłonie na materacu, delikatne przeniesienie ciężaru do przodu, powrót.



👤 Wskazówka trenera:
To nie jest jeszcze pełny przewrót.

3 PRZEWRÓT W PRZÓD

materac, przewrót z przysiadu do przysiadu.

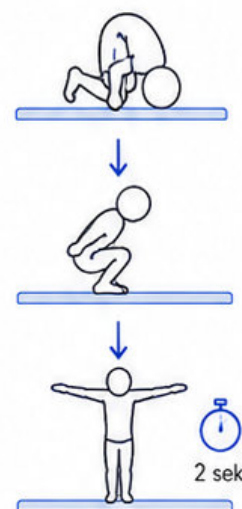
Progresja:
wyższa pozycja startowa / płynne przejście



👤 Wskazówka trenera:
Patrz na kolana i trzymaj brodę przy klatce.

4 PRZEWRÓT + ZATRZYMANIE

przewrót, wstanie, zatrzymanie przez 2 sekundy.



👤 Wskazówka trenera:
Stań wyprostowany i zatrzymaj się.

Sylwetka → przeniesienie ciężaru → pełny przewrót → stabilne zakończenie



Obwód stania na rękach

Obwód 4 stacji — przygotowanie do stania na rękach

**Cel:**

Budować kontrolę podporu i stopniowo zwiększać pewność w pozycji odwróconej.



4 stacje

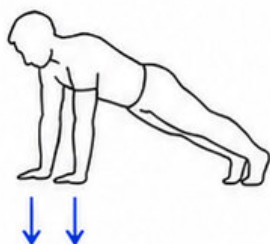


8–12
zawodników



4 minuty

1 PODPÓR I AKTYWNE BARKI

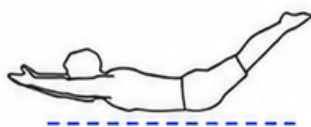


podpór przodem,
aktywne wypchnięcie
podłoża, stabilna pozycja.

**Wskazówka:**

Odepchnij podłogę.

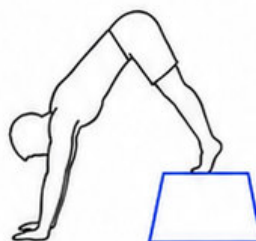
2 NAPIĘTA LINIA CIAŁA



pozycja napięta leżąc
przodem (hollow).

10–20 sekund.

3 NOGI NA PODWYŻSZENIU



dłonie na podłodze,
stopy na podwyższeniu,
biodra uniesione.

**Łatwiejsza wersja:**

niższy podest.

4 STANIE NA RĘKACH PRZY ŚCIANIE



wejście do odpowiedniego
wariantu stania na rękach
przy ścianie.

**Ważne:**

trener decyduje o sposobie
wejścia i odległości
od ściany.



Barki



napięcie



przeniesienie ciężaru



pozycja odwrócona

Kluczowe punkty



Dłonie
stabilnie



Barki
aktywne



Tułów
napięty



Ruch
kontrolowany

Obwód gwiazdy

Obwód 4 stacji — nauka gwiazdy krok po kroku



Cel:

Rozwinąć orientację przestrzenną i prawidłową kolejność podparcia dłoni oraz nóg.



Organizacja:

4 stacje
8–12 zawodników

Wskazówka techniczna:

Stopa — ręka — ręka — stopa.



Schemat kontaktu z podłożem — kolejność gwiazdy



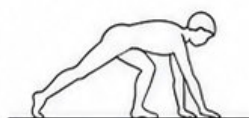
1



LINIA KIERUNKU

taśma lub linia na podłożu, ustawienie stopy, dłoni, dłoni i drugiej stopy wzdłuż linii.

2



PRZENIESIENIE CIĘŻARU NA RĘCE

z wykroku dłonie na podłogę, lekkie przeniesienie ciężaru, powrót.

3



PRZEJŚCIE BOCZNE

przejście przez niską linię lub zaznaczoną strefę z naprzemiennym podparciem dłoni.

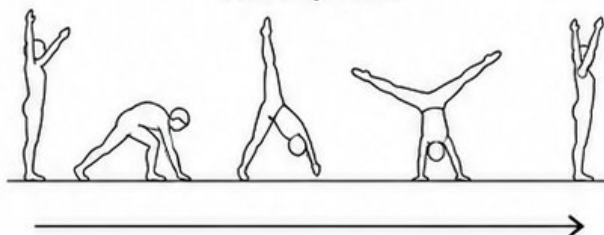
4



PEŁNA GWIAZDA

pełna gwiazda na wyznaczonej linii; progression: większa płynność i prostsza linia nóg.

Sekwencja ruchu



Obwód skoków

Obwód 4 stacji — odbicie, lot i lądowanie



ODBICIE



LOT



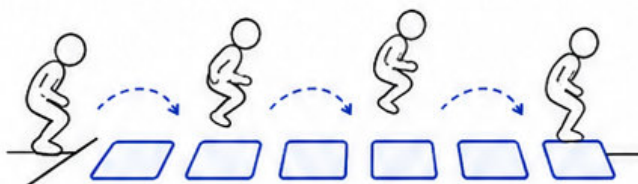
ŁĄDOWANIE



Cel: Rozwinąć rytm, dynamikę i kontrolę po lądowaniu.

1 RYTM ODBICIA

linie lub obręcze,
małe skoki obunóż
w stałym rytmie,
przejście przez 4–6 pól.

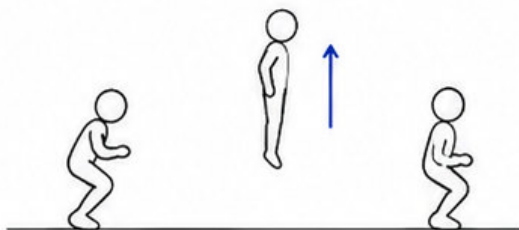


Cel:

Równe,
kontrolowane
odbicie.

2 ODBICIE W GÓRĘ

wyskok pionowy,
wyprost sylwetki,
lądowanie.



Cel:

Wysoko
i stabilnie.

3 SKOK PRZESZKODĘ PRZESZKODĘ

niska bezpieczna
przeszkoda lub linia,
połączenie kierunku ruchu
z odbiciem.

Łatwiej: mniejsza odległość.

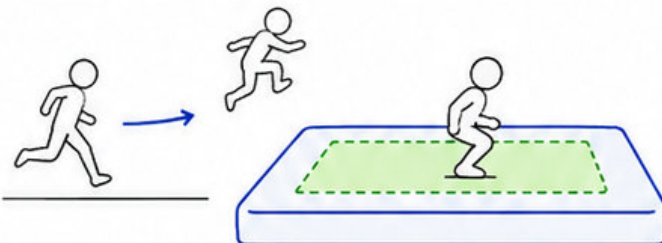


Cel:

Płynne połączenie
odbicia i kierunku
ruchu.

4 SKOK + STREFA ŁĄDOWANIA

wykonanie skoku
i trafienie do oznaczonej
strefy na materacu.



Cel:

Trafienie do strefy
i stabilne lądowanie.



ODBICIE

aktywne i zdecydowane



SYLWETKA

kontrolowana



ŁĄDOWANIE

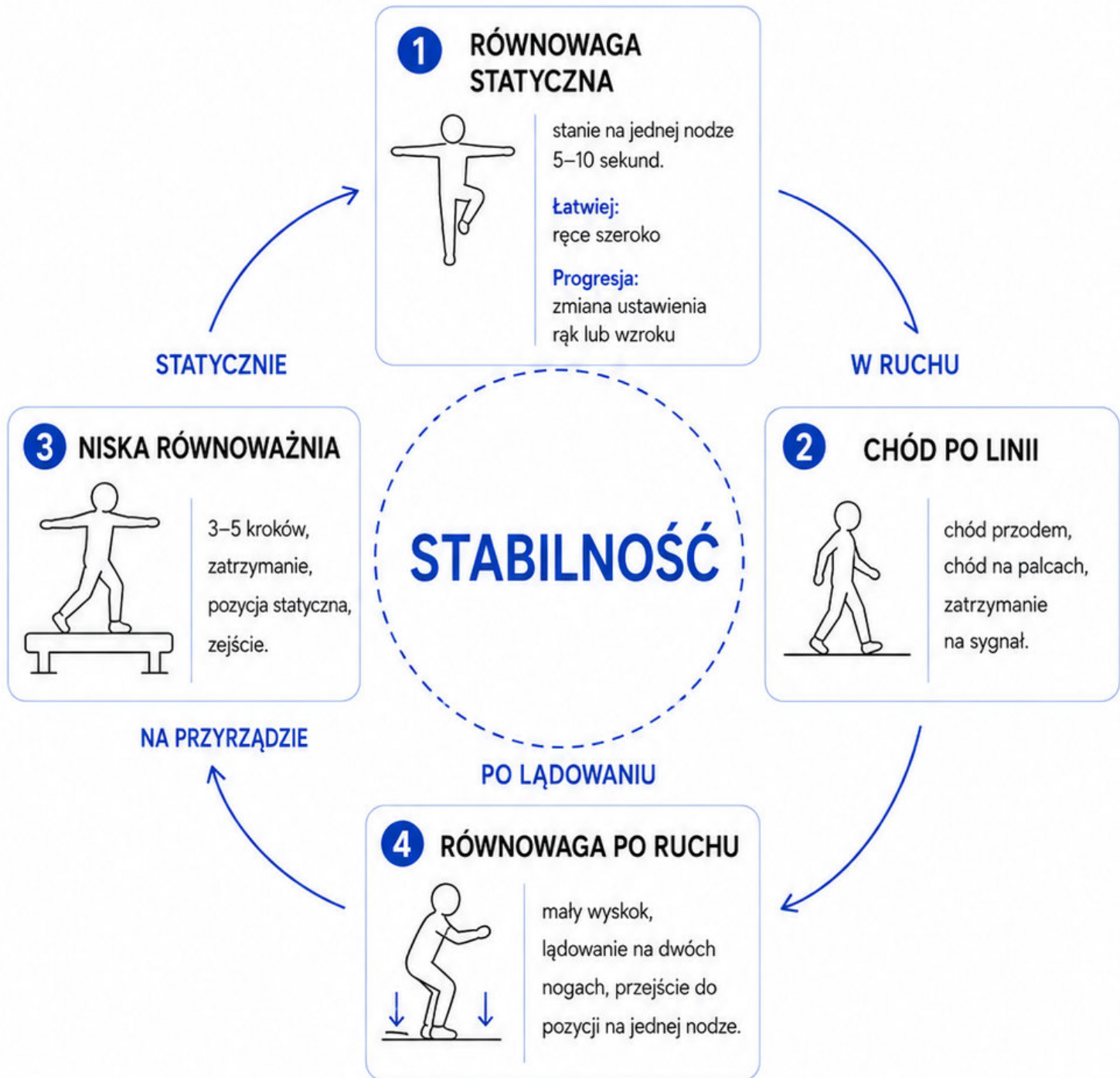
stabilne

Obwód równowagi

Obwód 4 stacji — stabilność w różnych warunkach



Cel: Rozwijać stabilność w pozycjach statycznych i podczas przemieszczania się.



ZASADA PROGRESJI

Najpierw zwiększaj czas kontroli, potem złożoność ruchu.

Nie zwiększaj trudności tylko przez podnoszenie wysokości przyrządu.

Obwód umiejętności mieszanych

Obwód 5 stacji — trening ogólnogimnastyczny



10–15 zawodników



5 stacji



3–4 minuty na stację



SYSTEM ROTACJI:

① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ①

1 PRZEWÓT



przewrót w przód
z kontrolowanym
zakończeniem.

A

B

C

2 RÓWNOWAGA



przejście po linii
lub niskiej równoważni
z zatrzymaniem.

A

B

C

TRENING MIESZANY

5 ŁĄDOWANIE



zeskok z niskiej
wysokości +
zatrzymanie.

A

B

C

4 SKOK



mały skok przez
wyznaczoną linię lub
niską przeszkodę.

A

B

C

3 PODPÓR



podpór przodem +
kontrolowane
przenoszenie ciężaru.

A

B

C



POZIOM A — PODSTAWOWY:

Najprostsza wersja
każdego zadania.



POZIOM B — ROZWIJAJĄCY:

Większa płynność,
dokładność lub liczba
kontrolowanych
powtórzeń.



POZIOM C — ZAAWANSOWANY:

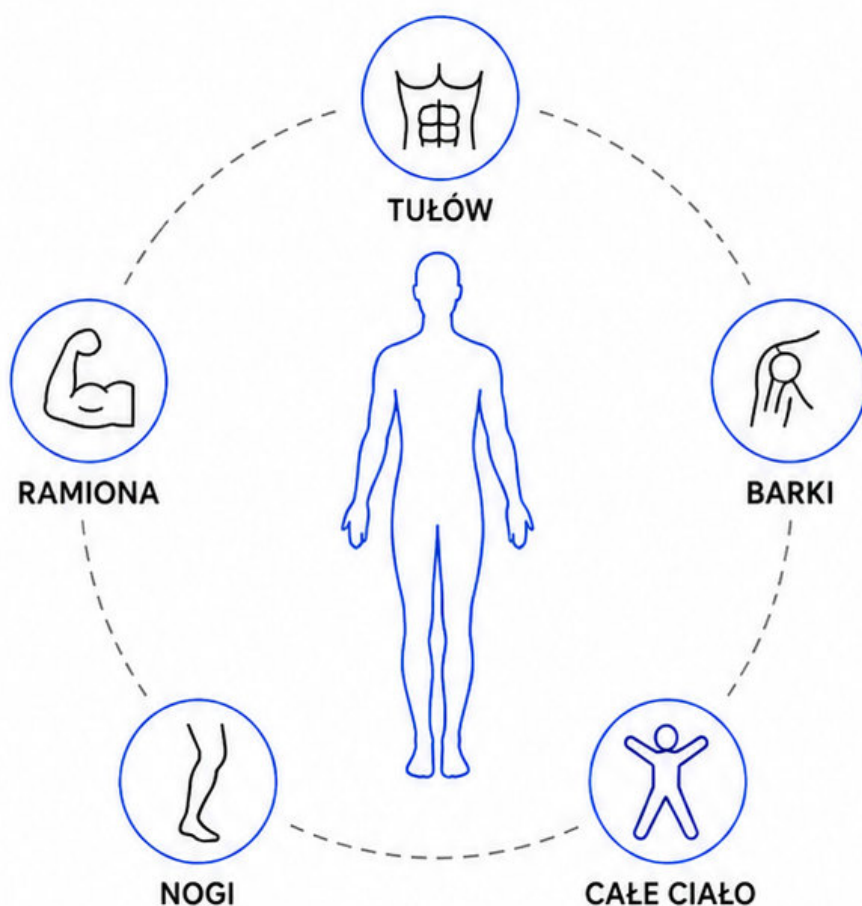
Trudniejszy wariant
tylko wtedy, gdy
podstawowa jakość ruchu
pozostaje stabilna.

MODUŁ 04

Stacje kondycyjne

Siła, stabilizacja i wytrzymałość potrzebne w gimnastyce.

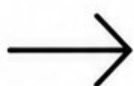
Buduj sprawność fizyczną tak, aby wspierała jakość ruchu, kontrolę pozycji i bezpieczne wykonywanie umiejętności.



ZASADA MODUŁU



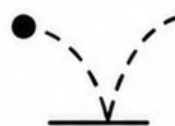
STABILIZUJ



PCHAJ



PRZYCIĄGAJ



ODBIJAJ



UTRZYMUJ

Nie chodzi o maksymalne zmęczenie.

Chodzi o budowanie jakości, która później pojawi się w elementach gimnastycznych.

Obwód stabilizacji tułowia

30–40 s PRACY

Obwód 4 stacji — mocny i stabilny tułów

4 4 stacje

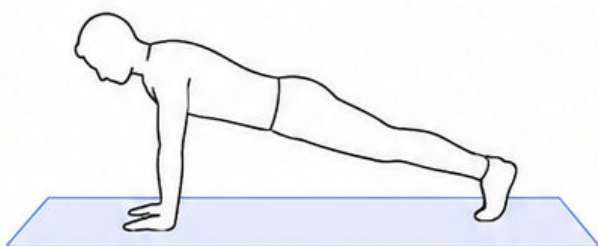
30–40 sekund pracy

20–30 sekund przejścia

2–3 rundy

1 PODPÓR PRZODEM

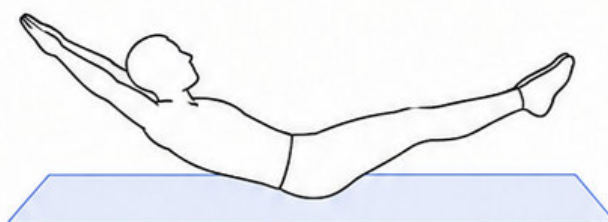
utrzymanie podporu z prostą, kontrolowaną linią ciała.



Cue: Jedna linia od barków do stóp.

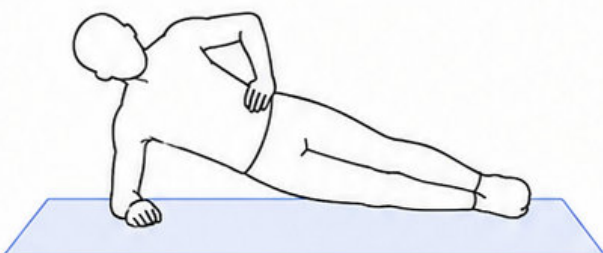
2 POZYCJA HOLLOW

utrzymanie wariantu pozycji hollow odpowiedniego do poziomu.



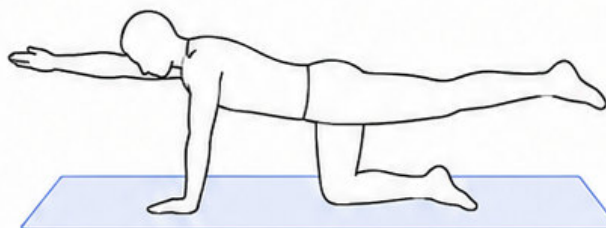
3 PODPÓR BOKIEM

wersja łatwiejsza na kolanie, progresja na stopach.



4 NAPRZEMIENNA KONTROLA KOŃCZYN

z podporu lub kłku podpartego uniesienie przeciwnej ręki i nogi.



Jakość > czas

Przerwij serię, jeśli zawodnik nie może utrzymać właściwej pozycji.

KONTROLA | ODDECH | STABILNOŚĆ

Siła ramion i obręczy barkowej

Obwód 4 stacji — ramiona i barki pod kontrolą

4 4 stacje

30–45 sekund
na stację

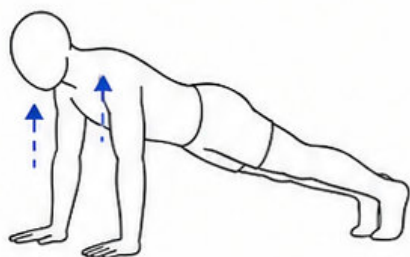
2–3 rundy

1



AKTYWNY PODPÓR

utrzymanie podporu przodem
z aktywną pracą barków.



Cel:

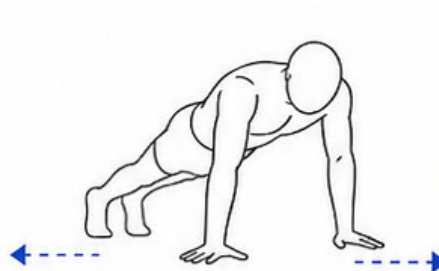
Stabilność w podporze.

2



PRZENOSZENIE CIĘŻARU

w podporze delikatne przenoszenie
ciężaru z lewej na prawą stronę.



Cel:

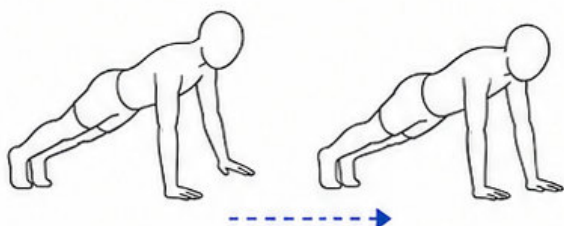
Kontrola jednostronnego obciążenia.

3



CHÓD RĘKAMI

krótkie kontrolowane przejścia
dłoni w podporze.



Łatwiejsza wersja:
mniejszy zakres.

4



ZWIS LUB WARIANT PRZYGOTOWAWCZY

WARIANT A /
WARIANT B

Wariant A:

krótki aktywny zwis
na bezpiecznym drążku.



Wariant B:

ćwiczenie napięcia barków
i górnej części pleców
na podłodze.



ZASADA:

Lepsze jest 10 sekund
dobrej pozycji niż
30 sekund złej.



ZASADA BEZPIECZEŃSTWA:

Zawodnik nie powinien wykonywać
długiej serii kosztem utraty kontroli
barków.

Siła nóg i dynamika

Obwód 4 stacji — nogi, odbicie i kontrola

4

4 stacje



30–40 sekund pracy



2–3 rundy

SIŁA



RYTM



STABILNOŚĆ



DYNAMIKA

1

**PRZYSIAD
Z KONTROLĄ**



powolny przysiad,
zatrzymanie,
powrót.

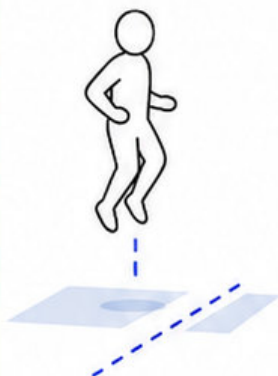


Cue:

Kontroluj zejście.

2

**MAŁE
ODBICIA**



krótkie skoki obunóż
przez linię lub
między polami.



Cel:

sprężystość
i rytm.

3

**WYKROK
I STABILIZACJA**



wykrok, zatrzymanie,
kontrolowany
powrót.

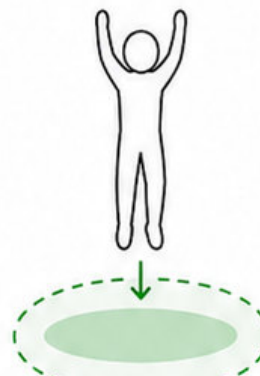


Cel:

siła jednostronna
i równowaga.

4

**WYSKOK +
LĄDOWANIE**



ZATRZYMAJ 2 s

wyskok pionowy,
stabilne lądowanie,
zatrzymanie
2 sekundy.



PROGRESJA

Nie zwiększaj trudności tylko przez większą liczbę powtórzeń.

Zwiększaj: kontrolę, zakres ruchu, precyzję, jakość lądowania.



Wskazówka trenera

Jeżeli lądowanie staje się głośnie, niestabilne lub chaotyczne, zmniejsz tempo albo trudność.

Kondycja całego ciała

Obwód 5 stacji — całe ciało w ruchu

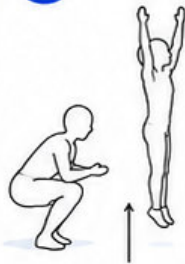
5 5 stacji

 35–45 sekund

 Zmiana: 20–30 sekund

 2–3 rundy

1 PRZYSIAD + WYSKOK

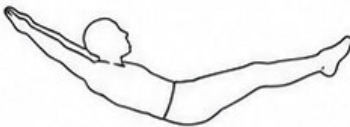


Cel: połączyć siłę nóg z kontrolowanym odbiciem.

Zadanie: przysiad → wyskok pionowy → stabilne lądowanie.

Wskazówka: każde powtórzenie kończy się kontrolowaną pozycją.

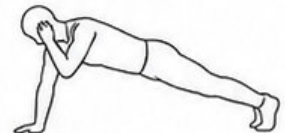
5 POZYCJA HOLLOW



Cel: stabilizacja centralna.

Zadanie: utrzymanie wariantu pozycji hollow odpowiedniego do poziomu grupy.

2 PODPÓR + DOTKNIĘCIE BARKU



Cel: stabilizacja tułowia i obręczy barkowej.

Zadanie: z podporu przodem naprzemienne dotknięcie przeciwnego barku.

Wersja łatwiejsza: szersze ustawienie stóp.

3 SZYBKE STOPY

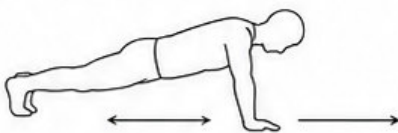


Cel: rytm i koordynacja.

Sprzęt: 4–6 oznaczonych pól, obręczy lub linii.

Zadanie: szybkie, krótkie przejścia według ustalonego wzoru.

4 PRZENOSZENIE CIĘŻARU



Cel: kontrola podporu.

Zadanie: w podporze przenoszenie ciężaru w lewo i w prawo.

TUŁÓW

**CAŁE
CIAŁO**

NOGI

BARKI

KOORDYNACJA



ZASADA INTENSYWNOŚCI

Zawodnik powinien zakończyć serię z poczuciem pracy, ale nadal być w stanie wykonać kolejne ćwiczenie technicznie poprawnie.

Jakość ruchu ma pierwszeństwo przed tempem.

Stacje kondycyjne w parach

Obwód 4 stacji — praca w parach bez kolejek

4 4 stacje

 8–16 zawodników

 2 osoby w parze



1 PRZYSIADY Z KONTROLĄ

A wykonuje 6–10 spokojnych powtórzeń;
B sprawdza: stabilność stóp,
kontrolę kolan, płynne tempo.

A — ĆWICZY

B — OBSERWUJE

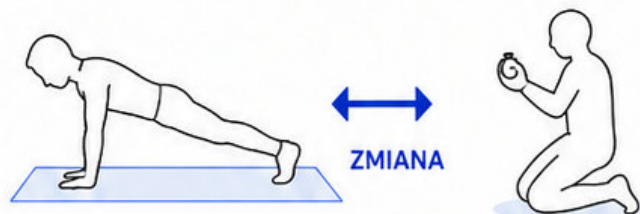


2 PODPÓR

A utrzymuje podpór przez ustalony czas;
B odlicza czas i obserwuje linię ciała.

A — ĆWICZY

B — OBSERWUJE

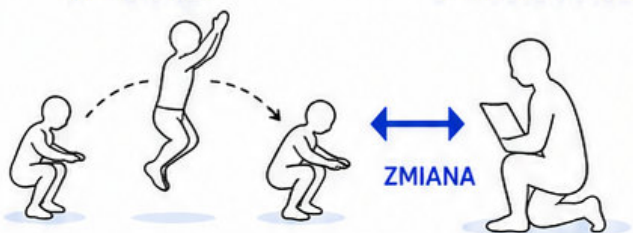


3 SKOK + LĄDOWANIE

A wykonuje 4–6 kontrolowanych skoków;
B obserwuje końcową pozycję.

A — ĆWICZY

B — OBSERWUJE



? Czy udało się zatrzymać bez dodatkowego kroku?

4 RÓWNOWAGA

A utrzymuje pozycję na jednej nodze;
B liczy sekundy.

A — ĆWICZY

B — OBSERWUJE



REGUŁA DLA PARTNERA

Partner nie jest trenerem technicznym.
Jego zadaniem jest obserwować jeden prosty punkt: czas, stabilność, liczbę powtórzeń lub zatrzymanie pozycji.

PRZYKŁADOWY SYSTEM



40 sekund pracy osoby A



15 sekund zmiany



40 sekund pracy osoby B



20 sekund przejścia do kolejnej stacji



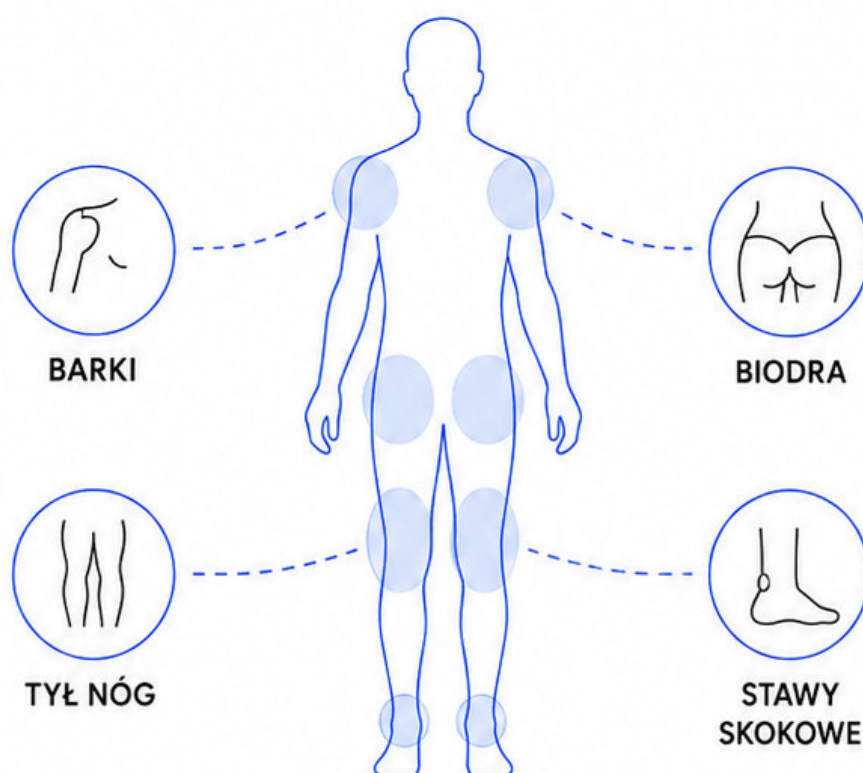
1 PARTNER = 1 PROSTY PUNKT OBSERWACJI

MODUŁ 05

Gibkość i mobilność

Gotowe stacje dla barków, bioder, nóg i stawów skokowych.

Organizuj pracę nad zakresem ruchu w prostych obwodach, które łatwo dopasować do poziomu grupy.

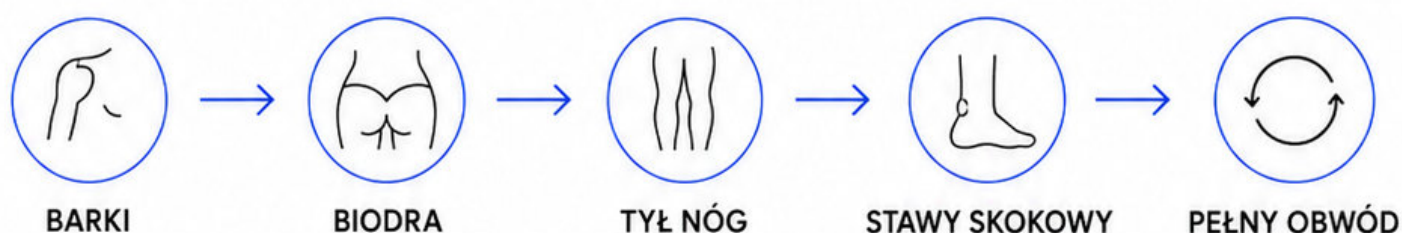


WAŻNA ZASADA

Mobilność oznacza zdolność do kontrolowania ruchu w dostępnym zakresie.

Gibkość odnosi się do możliwości osiągnięcia określonego zakresu ruchu.

W praktyce treningowej oba elementy powinny wspierać jakość techniki, a nie być celem samym w sobie.



Mobilność barków

ZAKRES + KONTROLA

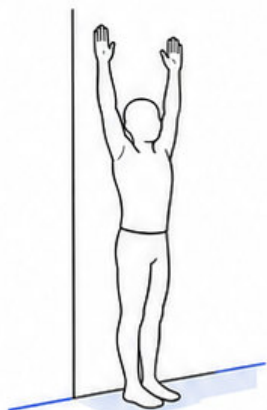
Obwód 4 stacji — swobodniejsze i stabilniejsze barki

4 4 stacje

 40–60 sekund

 2 rundy

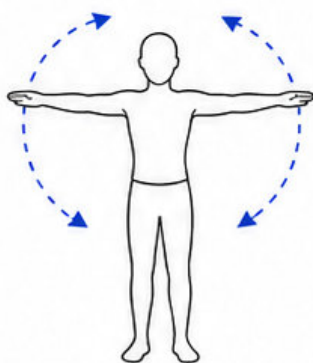
1 UNOSZENIE RAMION PRZY ŚCIANIU



 **Cel:**
sprawdzić i poprawiać
kontrolę unoszenia
ramion.

 **Zadanie:**
plecy ustawione
przy ścianie → spokojne
uniesienie ramion
nad głowę bez
wymuszania zakresu.

2 KRAŻENIA KONTROLOWANE

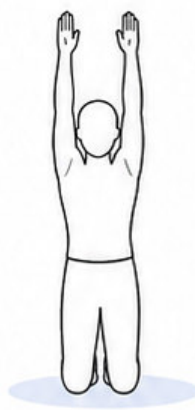


 **Cel:**
aktywna praca
w dostępnym
zakresie.

 **Zadanie:**
wolne, szerokie
krążenia ramion.

 *Powoli i bez bólu."*

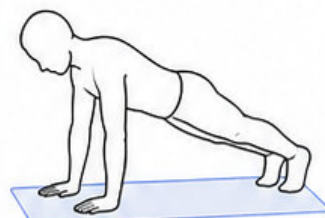
3 POZYCJA Z RAMIONAMI NAD GŁOWĄ



 **Cel:**
połączyć mobilność
barków ze
stabilizacją tułowia.

 **Zadanie:**
pozycja stojąca
lub klęczna, ramiona
nad głowę, utrzymanie
neutralnego ustawienia
tułowia.

4 PODPÓR Z AKTYWNYMI BARKAMI



 **Cel:**
przenieść kontrolę
barków do pozycji
podporowej.

 **Zadanie:**
podpór przodem
z aktywnym
wypchnięciem
podłoża.



ZASADA

Nie zwiększaj zakresu przez agresywne dociskanie.
Zakres powinien być kontrolowany i komfortowy.



Ruch ma być płynny i bez bólu.

Biodra i przygotowanie do szpagatu

Obwód 4 stacji — biodra i przygotowanie do szpagatu



CEL GŁÓWNY

Poprawiać zakres ruchu potrzebny do pozycji szpagatowych przy zachowaniu kontroli.



4 stacje



45–60 sekund

1 WYKROK KLĘCZNY



Cel:

przygotowanie przedniej części biodra.



Zadanie:

klęk wykroczny → delikatne przesunięcie bioder do przodu.



Wskazówka:

tułów pozostaje wydłużony.

2 WYPROST NOGI Z PRZODU



Cel:

praca nad tylną częścią uda.



Zadanie:

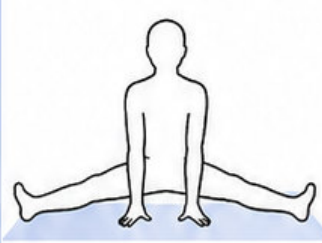
z klęku wykrocznego przesunąć biodra w tył i wyprostować przednią nogę w komfortowym zakresie.



Wskazówka:

tułów pozostaje wydłużony.

3 SZEROKI ROZKROK



Cel:

przygotowanie przywodzicieli i bioder.



Zadanie:

kontrolowana pozycja w szerokim rozkroku z zachowaniem stabilnego tułowia.



Wskazówka:

tułów pozostaje wydłużony.

4 POZYCJA SZPAGATOWA W DOSTĘPNYM ZAKRESIE



Cel:

połączyć przygotowane zakresy.



Ważne:

nie wymagać pełnego szpagatu; każdy zawodnik pracuje tylko w zakresie, który może kontrolować bez bólu.

PRZYGOTUJ



WYDŁUŻ



OTWÓRZ



POŁĄCZ



ZASADA BEZPIECZEŃSTWA

Napięcie jest akceptowalne. Ostry ból — nie.

Tylna taśma mięśniowa

Obwód 4 stacji — tył nóg bez wymuszania zakresu

4

4 stacje



40–60 sekund na stację

1 SKŁON W WYKROKU

KONTROLOWANY ZAKRES

Cel:

praca jednostronna
nad tylną częścią uda.



Zadanie:

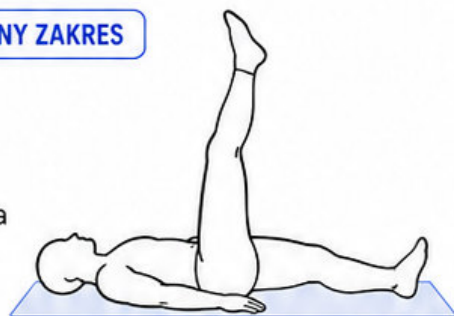
jedna noga z przodu → biodra cofnięte →
spokojny skłon przy zachowaniu kontroli pleców.

2 UNOSZENIE PROSTEJ NOGI

KONTROLOWANY ZAKRES

Cel:

aktywna kontrola
zakresu.



Zadanie:

w pozycji leżącej lub stojącej
kontrolowane unoszenie prostej nogi.

3 SKŁON W SIADZIE

KONTROLOWANY ZAKRES

Cel:

spokojna praca nad
zakresem bez
szarpania.



Zadanie:

siad z nogami wyprostowanymi →
wydłużenie tułowia → łagodny skłon.

4 RUCH DYNAMICZNY O MAŁEJ AMPLITUDZIE

KONTROLOWANY RUCH

Cel:

przenieść zakres
do kontrolowanego
ruchu.



Zadanie:

spokojne wymachy nogi w przód
w zakresie, który zawodnik kontroluje.



WAŻNE

Dynamiczny ruch nie oznacza maksymalnego zamachu.
Każde powtórzenie powinno mieć wyraźny początek i koniec.



Bez szarpania. Bez odbijania. Bez bólu.

Mobilność stawu skokowego

Obwód 4 stacji — mobilne stawy skokowe, lepsze lądowanie

4

4 stacje



30–45 sekund

1 KOLANO DO PRZODU



Cel: kontrolować ruch kolana nad stopą.



Zadanie: stopa pozostaje cała na podłożu → kolano przesuwa się spokojnie do przodu.

2 WSPINANIE NA PALCE



Cel: aktywna praca stopy i łydki.



Zadanie: powolne wspięcie na palce → zatrzymanie → kontrolowane opuszczenie.

3 PRZYSIAD Z KONTROLĄ



Cel: wykorzystać dostępny zakres w ruchu funkcjonalnym.



Zadanie: spokojny przysiad z pełnym kontaktem stóp z podłożem.

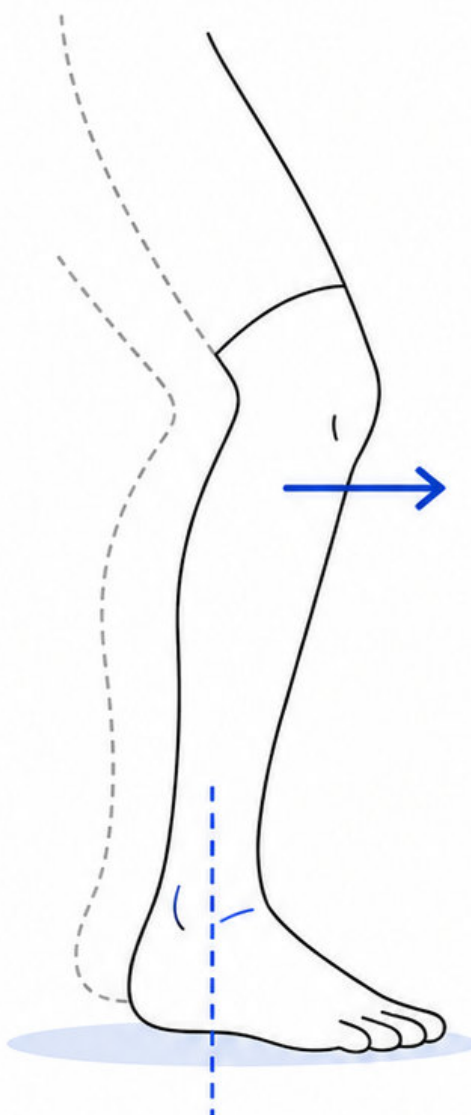
4 MAŁE LĄDOWANIA



Cel: połączyć zakres z amortyzacją.



Zadanie: mały wyskok → miękkie lądowanie → zatrzymanie.



3 PUNKTY OBSERWACJI

- Pięta pozostaje stabilna.
- Kolano porusza się pod kontrolą.
- Lądowanie jest miękkie i spokojne.

MOBILNOŚĆ



KONTROLA



LĄDOWANIE

Kompletny obwód gibkościowy

Gotowy obwód 6 stacji — mobilność całego ciała

6

6 stacji



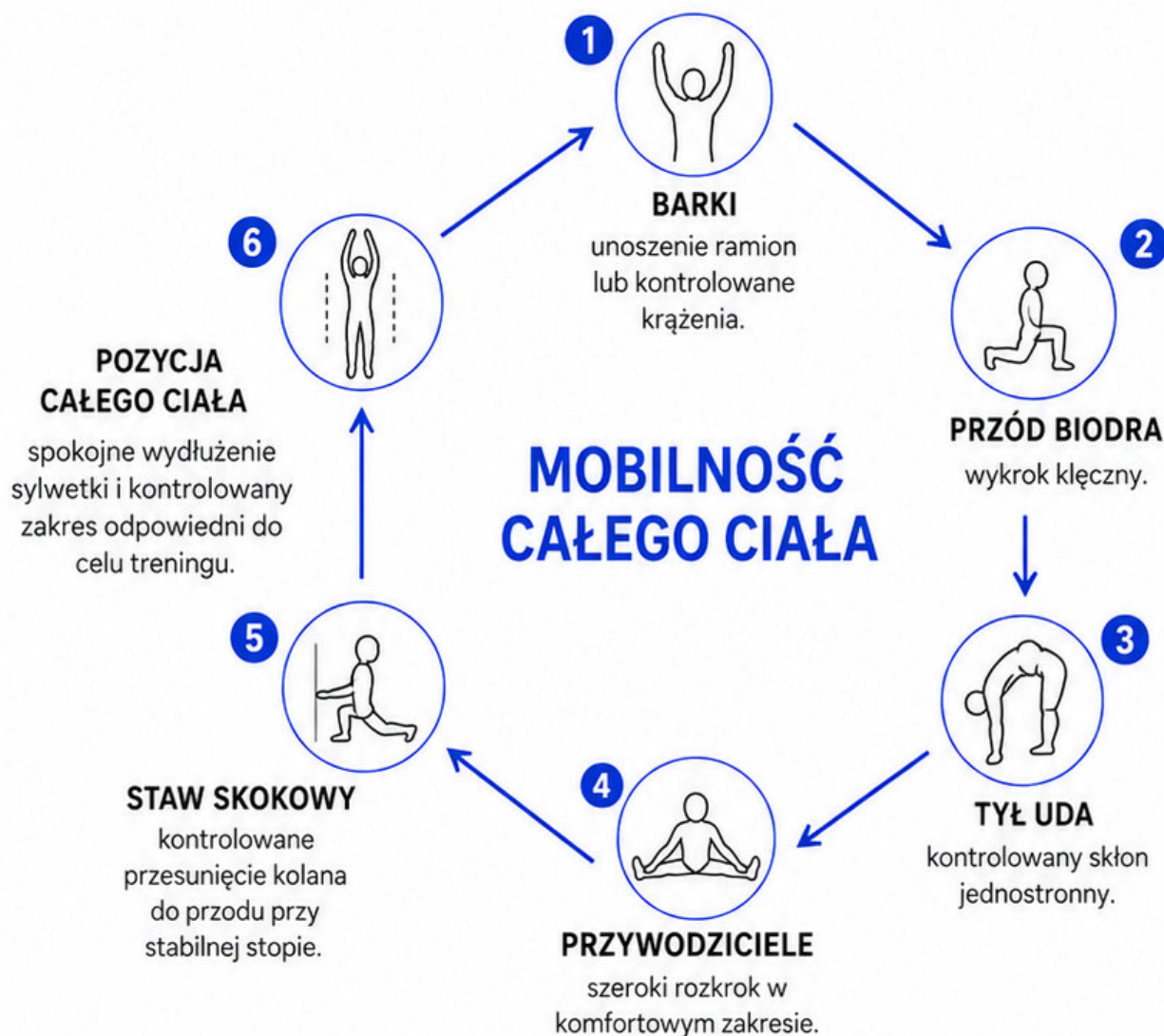
45 sekund
na stację



Zmiana:
15 sekund



1–2 rundy



SYSTEM ROTACJI

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 1

KIEDY UŻYĆ?



Przed częścią techniczną:
wybierz bardziej aktywne
i krótsze warianty.



Po treningu:
wykorzystaj spokojniejsze
pozycje i dłuższą kontrolę.



WAŻNE

Nie każda osoba musi osiągać ten sam zakres.
Liczy się jakość ruchu i brak bólu.

MODUŁ 06

Organizacja grup

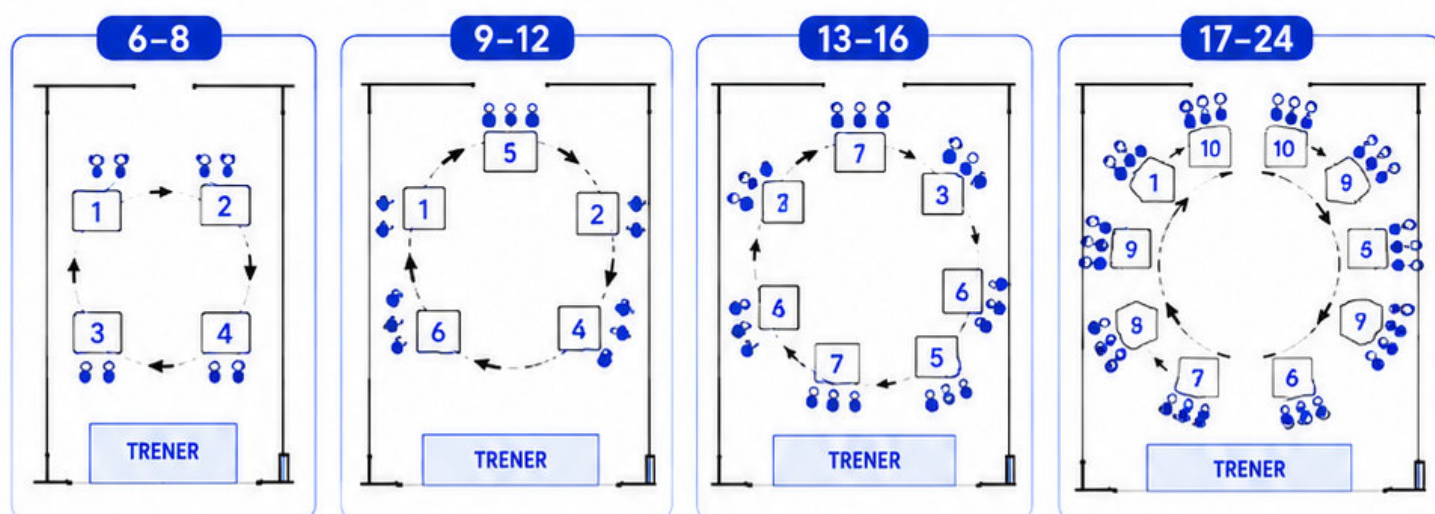
Ten sam cel treningowy. Inny system dla każdej liczebności grupy.

Dopasuj liczbę stacji, wielkość podgrup i sposób rotacji tak, aby każdy zawodnik wiedział, gdzie pracuje i kiedy następuje zmiana.

CZTERY WIELKOŚCI GRUP



ZASADA MODUŁU



WIĘKSZA GRUPA → WIĘKSZA POTRZEBA SYSTEMU

System dla 6–8 zawodników

Mała grupa — maksymalna jakość pracy

REKOMENDOWANY UKŁAD



Grupa: 6–8 zawodników

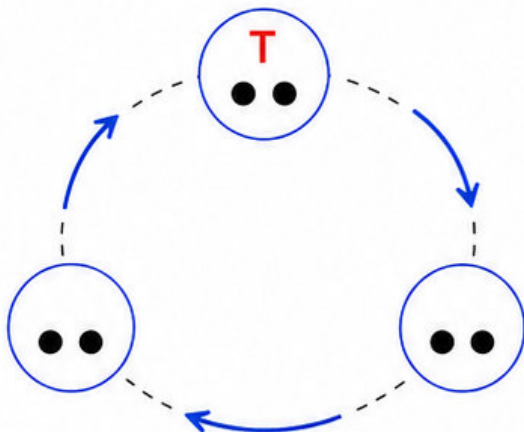


Liczba stacji: 3–4

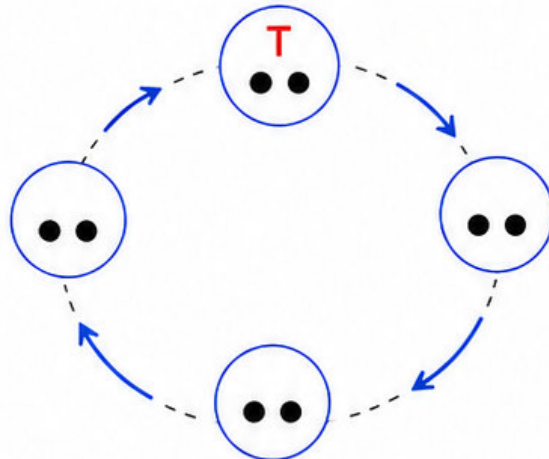


Liczba osób na stacji: 2

6 OSÓB — 3 STACJE



8 OSÓB — 4 STACJE



WARIANT A — 3 STACJE

Dla 6 zawodników

- 1 Stacja 1 — główna umiejętność — 2 osoby
- 2 Stacja 2 — przygotowanie techniczne — 2 osoby
- 3 Stacja 3 — siła / stabilizacja — 2 osoby

WARIANT B — 4 STACJE

Dla 8 zawodników

2 osoby na każdej stacji

- 1 1. Technika
- 2 2. Przyrząd
- 3 3. Siła
- 4 4. Mobilność



Praca na stacji:
4–6 minut



Zmiana:
20–30 sekund



ZALETY MAŁEJ GRUPY

- ✓ częstsza korekta
- ✓ bardziej techniczne zadania
- ✓ szybsza zmiana wariantu ćwiczenia
- ✓ możliwość bezpośredniego nadzoru



NAJLEPSZY MODEL

Jedna stacja może być stacją trenera, a pozostałe powinny zawierać zadania, które zawodnicy potrafią wykonywać samodzielnie i bezpiecznie.

PRZYKŁAD ROTACJI


Grupa A
→ Stacja 1


Grupa B
→ Stacja 2


Grupa C
→ Stacja 3



Po 5 minutach

A → 2


B → 3


C → 1




ZASADA

Mała grupa potrzebuje jakości, nie komplikacji.

System dla 9–12 zawodników

Standardowa grupa — prosty system 4 stacji

Przy grupie 9–12 zawodników najczęściej najlepiej sprawdza się układ czterech stacji. Pozwala on utrzymać małe podgrupy, ograniczyć kolejki i jednocześnie pozostawić trenerowi możliwość prowadzenia jednej stacji technicznej.

REKOMENDOWANY UKŁAD

 Grupa: 9–12 zawodników	 Liczba stacji: 4	 Liczba osób na stacji: 2–3	 Czas pracy: 4–6 minut	 Zmiana: 30 sekund
--	---	--	--	--

PODZIAŁ DLA 12 OSÓB

 Grupa A 3 osoby	 Grupa B 3 osoby	 Grupa C 3 osoby	 Grupa D 3 osoby
--	--	--	--

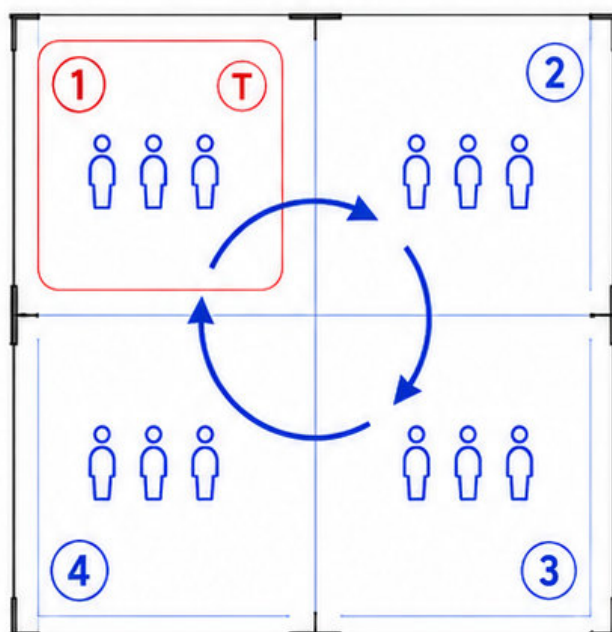
MODEL 4 STACJI

1 STACJA 1 — UMIEJĘTNOŚĆ GŁÓWNA

Najważniejszy element techniczny treningu. To najlepsze miejsce na bezpośrednią pracę trenera.

4 STACJA 4 — RÓWNOWAGA / MOBILNOŚĆ

Zadanie łatwe do samodzielnego wykonania.



2 STACJA 2 — PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE

Prostszy fragment tej samej umiejętności lub ćwiczenie przygotowawcze.

3 STACJA 3 — SIŁA / STABILIZACJA

Ćwiczenie wspierające główną umiejętność.

SYSTEM ROTACJI

A: 1 → 2 → 3 → 4

B: 2 → 3 → 4 → 1

C: 3 → 4 → 1 → 2

D: 4 → 1 → 2 → 3

 Wszystkie grupy poruszają się w tym samym kierunku.

PRZYKŁAD

- 1 Cel treningu: stanie na rękach
- 2 Stacja 1: stanie na rękach przy ścianie
- 3 Stacja 2: przenoszenie ciężaru na dłonie
- 4 Stacja 3: podpór i aktywne barki
- 5 Stacja 4: napięcie sylwetki

ZASADA ORGANIZACYJNA



Najbardziej złożona stacja powinna być ustawiona najbliżej trenera. Pozostałe trzy muszą zawierać ćwiczenia, które zawodnicy już znają.

System dla 13–16 zawodników

Większa grupa — 5 stacji bez zatorów

Przy 13–16 osobach cztery stacje mogą już powodować zbyt długie oczekiwanie. Dodanie piątej stacji pozwala zmniejszyć podgrupy i zachować większą aktywność bez nadmiernego komplikowania sali.



Grupa: 13–16 zawodników



Liczba stacji: 5



Liczba osób na stacji: 2–4



Przykład dla 15 osób:
5 stacji × 3 osoby

MODEL FUNKCJONALNY



ZASADA BUFORA

Nie ustawiaj wszystkich dynamicznych ćwiczeń obok siebie. Stacja spokojniejsza może działać jako bufor przestrzenny między skokiem, ścieżką lub innymi szybkimi zadaniami.

ROTACJA



CZAS

Praca: 4 minuty
Zmiana: 30 sekund
Pełna runda: 20 minut aktywnej pracy



JAK OGRANICZYĆ KOLEJKI?

Jeżeli na jednej stacji może ćwiczyć tylko jedna osoba, pozostałe osoby powinny mieć konkretne zadanie pomocnicze.

- **Osoba A:** wykonuje próbę.
- **Osoba B:** przygotowuje się.
- **Osoba C:** wykonuje prosty drill obok.

Dzięki temu trzy osoby nie stoją biernie w jednej kolejce.



SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY

Jeżeli przy jednej stacji regularnie czekają 3–4 osoby bez zadania, system wymaga zmiany.

System dla 17–24 zawodników

Duża grupa — system 6 stacji lub dwóch miniobwodów

Przy dużej grupie głównym problemem staje się przepływ ludzi, widoczność i czas oczekiwania. Zamiast tworzyć ogromny pojedynczy obwód, trener może wykorzystać sześć stacji albo podzielić salę na dwa równoległe miniobwody.

WARIANT A — 6 STACJI

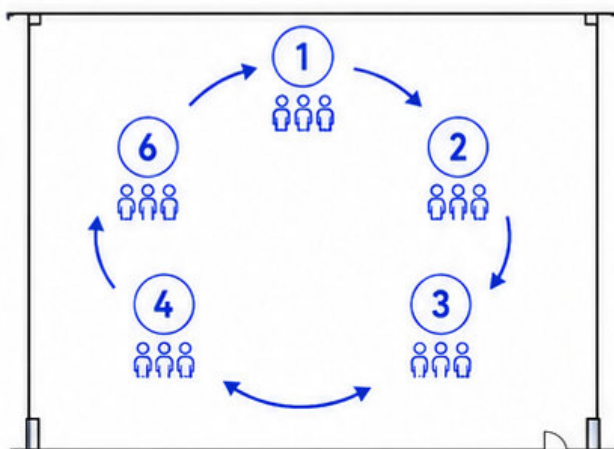
Najlepszy dla pełnej sali z dużą ilością dostępnego sprzętu.

 Dla 18 zawodników: 6 stacji × 3 osoby

 Dla 24 zawodników: 6 stacji × 4 osoby

PRZYKŁADOWE STACJE:

- 1** Akrobatyka
- 2** Skok
- 3** Równowaga
- 4** Drążek / przygotowanie
- 5** Siła
- 6** Mobilność



WARIANT B — DWA MINIOBWODY

Podziel grupę na dwie większe części.

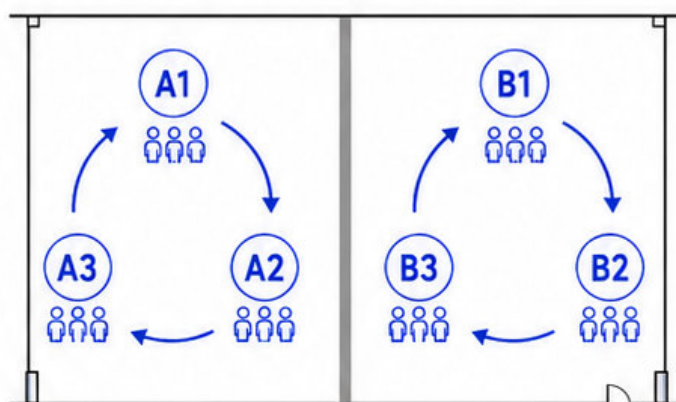
MINIOBWÓD A — TECHNIKA

- A1** Stacja A1 — Akrobatyka
- A2** Stacja A2 — Skok
- A3** Stacja A3 — Równowaga

MINIOBWÓD B — PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

- B1** Stacja B1 — Siła
- B2** Stacja B2 — Drążek / przygotowanie
- B3** Stacja B3 — Mobilność

 Po zakończeniu całej rundy:
Grupy A i B zamieniają się obwodami.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

-  Zawodnicy poruszają się tylko we własnej części sali.
-  Zmniejsza się liczba przecinających się dróg.
-  Instrukcje są prostsze.
-  Trener łatwiej przewiduje ruch całej grupy.



CZAS DLA DWÓCH MINIOBWODÓW

-  3 stacje × 4 minuty = 12 minut
-  Zmiany = około 1–2 minuty
-  Następnie zamiana stron i druga runda.



NAJWAŻNIEJSZA ZASADA

Im większa grupa, tym mniej, przypadkowego przemieszczania się.

Każdy zawodnik powinien znać: swoją grupę, swoją pierwszą stację i jeden kierunek ruchu.

Jedna grupa, różne poziomy zaawansowania

Jedna stacja — trzy poziomy trudności

W jednej grupie zawodnicy często mają różny poziom umiejętności.

Trener nie musi tworzyć osobnego treningu dla każdej osoby.

Lepiej zachować tę samą stację i zmieniać poziom zadania.



SYSTEM A–B–C

Na każdej stacji przygotuj trzy wersje tej samej funkcji ruchowej.

A

POZIOM A — PODSTAWA

Dla osoby, która dopiero buduje pewność i kontrolę.

Kolor: zielony

B

POZIOM B — STANDARD

Dla zawodnika wykonującego podstawową wersję stabilizacji.

Kolor: szary / czarny

C

POZIOM C — PROGRESJA

Dla zawodnika gotowego na większe wymagania techniczne.

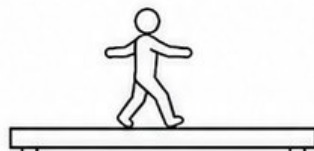
Kolor: pomarańczowy

PRZYKŁAD 1 — RÓWNOWAGA

chód po linii na podłodze



chód po niskiej równoważni



chód + zatrzymanie
+ prosty obrót



PRZYKŁAD 2 — STANIE NA RĘKACH

podpór z nogami
na podwyższeniu



praca przy ścianie



bardziej samodzielny wariant
odpowiedni do umiejętności
zawodnika



PRZYKŁAD 3 — SKOK

wyskok pionowy
i lądowanie



skok przez niską przeszkodę



trudniejszy wariant techniczny
wybrany przez trenera



REGUŁA AWANSU

Zawodnik przechodzi wyżej dopiero wtedy, gdy potrafi wykonać aktualny wariant:
powtarzalnie, bezpiecznie, z kontrolą.



REGUŁA COFNIĘCIA

Jeżeli jakość ruchu spada, zawodnik wraca do prostszej wersji.
To nie jest kara. To sposób na utrzymanie poprawnego wzorca.



WAŻNE DLA TRENERA

Nie oznaczaj zawodników jako „słabych” lub „zaawansowanych”.
Oznaczaj wariant ćwiczenia, nie osobę.



TA SAMA FUNKCJA — INNY POZIOM

MODUŁ 07

Gotowe systemy do użycia

Wybierz czas treningu. Przygotuj stacje. Rozpocznij zajęcia.

Trzy gotowe struktury treningowe oraz karta do projektowania własnych układów.

W TYM MODUŁE



45 MINUT

Krótką, uporządkowaną sesją.



60 MINUT

Pełny trening stacyjny.



90 MINUT

Rozbudowana sesja techniczno-kondycyjna.



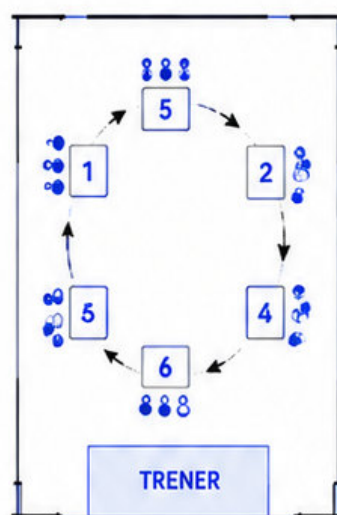
WŁASNY UKŁAD

Karta projektowa.



CHECKLISTA

Kontrola sali przed rozpoczęciem.



KARTA PROJEKTOWA

Blank project card template with lines for text and a grid for drawing.

WYBIERZ → PRZYGOTUJ → PROWADŹ

Gotowy trening — 45 minut

Kompaktowy plan dla treningu o ograniczonym czasie.

Priorytetem jest szybka organizacja i wysoka aktywność grupy bez nadmiaru zmian sprzętu.

PROFIL SESJI



Czas:
45 minut



Grupa:
8–12 zawodników



Główne cele:
technika + siła + mobilność

1

0:00–0:07 — PRZYGOTOWANIE

Lekki ruch ogólny. Mobilizacja barków, bioder i stawów skokowych.
2–3 proste zadania przygotowujące do części głównej.



7 minut

2

0:07–0:10 — WYJAŚNIENIE STACJI

Trener pokazuje cztery zadania. Każda grupa otrzymuje numer startowy.
Przypomnienie kierunku rotacji.



3 minuty

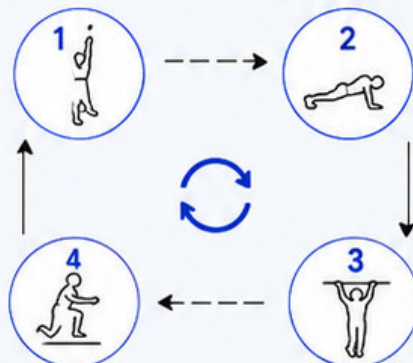
3

0:10–0:30 — OBWÓD GŁÓWNY

- Stacja 1** — Umiejętność główna.
Np. przewrót, stanie na rękach lub gwiazda.
- Stacja 2** — Przygotowanie techniczne.
Prostszy fragment umiejętności.
- Stacja 3** — Siła.
Tułów lub obręcz barkowa.
- Stacja 4** — Równowaga / lądowanie.
Zadanie o niskiej złożoności organizacyjnej.



4 stacje × 4 minuty
Zmiana: około 30 sekund



4

0:30–0:38 — BLOK UTRWALAJĄCY

Cała grupa wraca do jednej głównej umiejętności.
Trener wykorzystuje obserwacje z obwodu i daje 1–2 konkretne wskazówki.



8 minut

5

0:38–0:43 — MOBILNOŚĆ

Krótką pracę nad obszarem najbardziej zaangażowanym podczas sesji.



5 minut

6

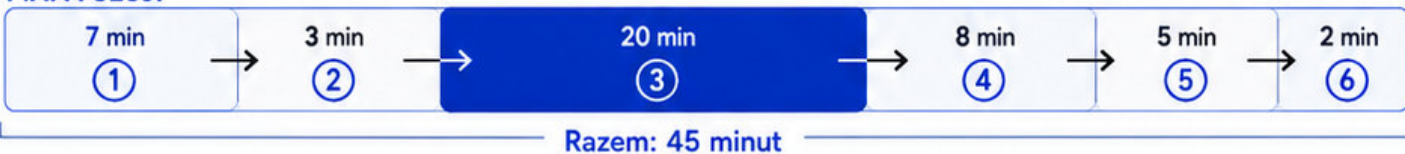
0:43–0:45 — ZAKOŃCZENIE

Szybkie podsumowanie.
Pytanie do grupy: „Co dzisiaj poprawiliśmy?”



2 minuty

MAPA SESJI



PLAN 4 STACJI (OBWÓD GŁÓWNY)

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1  Umiejętność główna
Np. przewrót, stanie na rękach lub gwiazda. | 2  Przygotowanie techniczne
Prostszy fragment umiejętności. | 3  Siła
Tułów lub obręcz barkowa. | 4  Równowaga / lądowanie
Zadanie o niskiej złożoności organizacyjnej. |
|---|---|---|---|

Gotowy trening — 60 minut

Pełna godzinna sesja pozwala połączyć przygotowanie, naukę techniczną, obwód stacyjny i krótką pracę fizyczną bez przeciążania organizacji.

PROFIL SESJI



Czas: 60 minut



Grupa: 9–16 zawodników



Model: 4–5 stacji

1 0:00–0:10 — ROZGRZEWKĄ

Ruch ogólny. Mobilność.
Aktywacja tułowia i barków.
Proste lądowania lub zadania koordynacyjne.



10 minut

2 0:10–0:18 — WPROWADZENIE TECHNICZNE

Trener prezentuje główną umiejętność.
Cała grupa wykonuje prosty drill przygotowawczy.



8 minut

3 0:18–0:43 — OBWÓD 5 STACJI



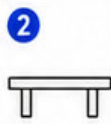
5 stacji × 4 minuty



Zmiana:
około 30 sekund



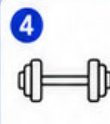
Stacja 1 —
Główna
umiejętność



Stacja 2 —
Fragment
techniczny



Stacja 3 —
Druga
umiejętność



Stacja 4 —
Siła



Stacja 5 —
Mobilność
lub równowaga

4 0:43–0:52 — BŁOK SIŁOWY

3 stacje: tułów, ramiona, nogi.
30–40 sekund pracy. Krótka zmiana.
2 rundy zależnie od grupy.



9 minut

5 0:52–0:58 — MOBILNOŚĆ / WYCISZENIE

Spokojna praca nad głównymi
obszarami sesji.



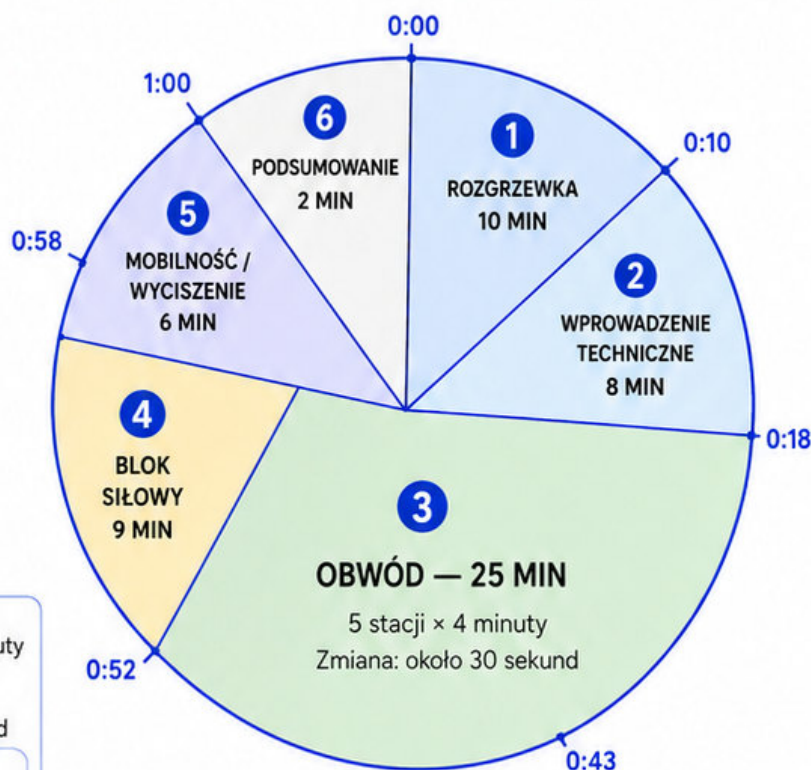
6 minut

6 0:58–1:00 — PODSUMOWANIE

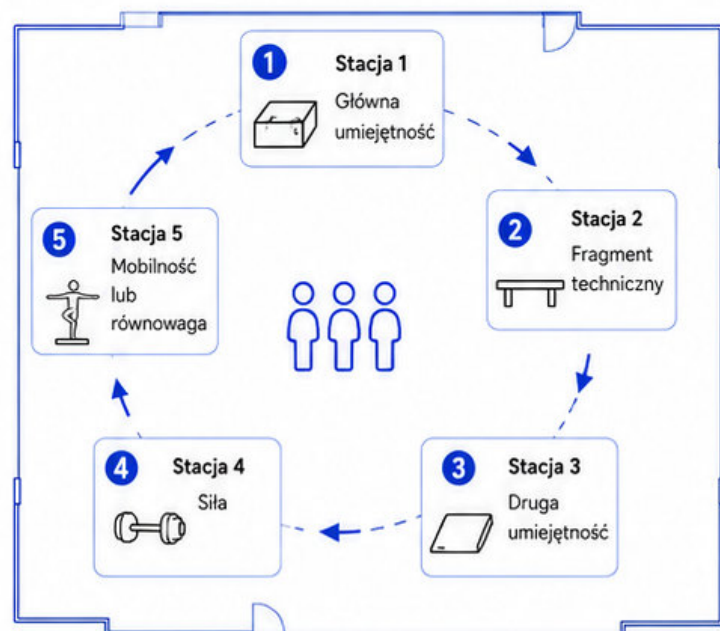
Jedna rzecz wykonana dobrze.
Jedna rzecz do poprawy
na następnym treningu.



2 minuty



MAPA SESJI — 10 + 8 + 25 + 9 + 6 + 2 = 60 minut



ZASADA

Jeżeli część techniczna wymaga więcej czasu, skróć blok kondycyjny.
Nie skracaj bezpieczeństwa ani instrukcji organizacyjnych.

Gotowy trening – 90 minut

Dłuższa sesja pozwala wykorzystać dwa oddzielne bloki stacyjne: techniczny oraz przygotowania fizycznego. Struktura ma zapewnić dużą objętość pracy bez tworzenia jednego bardzo długiego obwodu.

PROFIL SESJI



Czas: 90 minut



Grupa: 12–24 zawodników



Model: Blok A — technika /
Blok B — przygotowanie fizyczne

1

0:00–0:15 — PRZYGOTOWANIE

15 minut

Ruch ogólny. Mobilność. Aktywacja.
Proste zadania techniczne.

2

0:15–0:25 — NAUKA GŁÓWNEGO ELEMENTU

10 minut

Krótką demonstracją. 2–3 najważniejsze punkty techniczne. Wspólna próba podstawowego wariantu.

3

A — TECHNIKA

0:25–0:50 — BLOK A — TECHNIKA

25 minut

5 stacji

1. Umiejętność główna
2. Progresja przygotowawcza
3. Druga umiejętność
4. Równowaga
5. Lądowanie

Praca około 4 minuty na stację.

4

0:50–0:55 — RESET

5 minut

Woda. Zmiana ustawienia.
Krótkie wyjaśnienie drugiego obwodu.

5

B — PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

0:55–1:15 — BLOK B — PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE

20 minut

4 stacje

1. Tułów
2. Ramiona / barki
3. Nogi
4. Koordynacja lub mobilność aktywna

2–3 rundy według poziomu.

6

1:15–1:25 — UTRWALENIE

10 minut

Powrót do głównej umiejętności technicznej.
Mała liczba jakościowych prób. Trener skupia się na jednej korekcie dla każdego zawodnika.

7

1:25–1:30 — ZAKOŃCZENIE

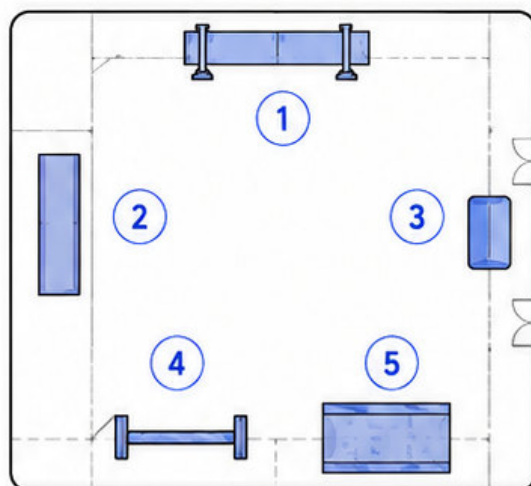
5 minut

Spokojna mobilność. Podsumowanie sesji.

ZMIANA USTAWIENIA PODCZAS RESETU

Hala może być szybko przestawiona.

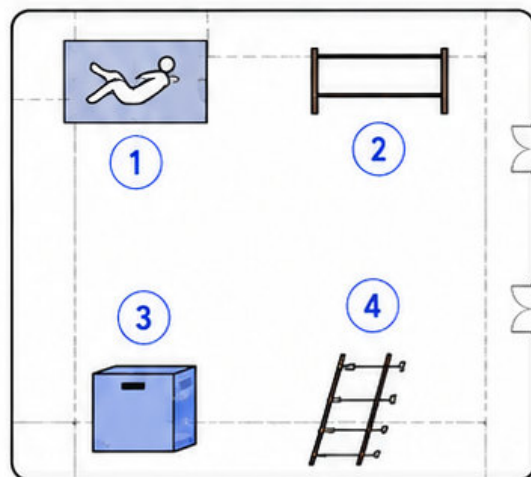
USTAWIENIE BLOKU A — TECHNIKA



0:50–0:55 — RESET
5 minut



USTAWIENIE BLOKU B — PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE



ZASADA DŁUGIEGO TRENINGU

Dłuższa sesja nie oznacza, że każda część musi być intensywna. Naprzemiennie stosuj: naukę, praktykę, pracę fizyczną, kontrolę i regenerację.



MAPA — 15 + 10 + 25 + 5 + 20 + 10 + 5 = 90 minut

Zaprojektuj własny układ stacji

Strona robocza przeznaczona do wydrukowania lub wielokrotnego użycia.
Trener może na niej zaplanować cały układ bez konieczności tworzenia notatek na osobnych kartkach.

1 CEL TRENINGU

Główna umiejętność / cel: _____

Dodatkowy cel: _____

2 GRUPA

Liczba zawodników: _____

Poziom:

☐ początkujący ☐ średniozaawansowany ☐ zaawansowany ☐ grupa mieszana

3 ORGANIZACJA

Liczba stacji: _____

Osób na stacji: _____

Czas pracy: _____

Czas zmiany: _____

Liczba rund: _____

4 STACJE

STACJA 1

Cel: _____

Ćwiczenie: _____

Sprzęt: _____

STACJA 2

Cel: _____

Ćwiczenie: _____

Sprzęt: _____

STACJA 3

Cel: _____

Ćwiczenie: _____

Sprzęt: _____

STACJA 4

Cel: _____

Ćwiczenie: _____

Sprzęt: _____

STACJA 5

Cel: _____

Ćwiczenie: _____

Sprzęt: _____

STACJA 6

Cel: _____

Ćwiczenie: _____

Sprzęt: _____

5 STREFA TRENERA

Która stacja wymaga największego nadzoru?

Stacja nr: _____

6 POZIOMY A-B-C

A — wariant podstawowy: _____

B — wariant standardowy: _____

C — progresja: _____

7 SZKIC SALI

Narysuj ustawienie sprzętu, numery stacji i kierunek rotacji.



Cel



Grupa



Sprzęt



Stacje



Bezpieczeństwo



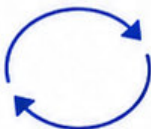
Rotacja

60-sekundowa kontrola przed startem

Ostatnia strona produktu ma być narzędziem do używania przed każdym treningiem.

Trener w mniej niż minutę sprawdza najważniejsze elementy organizacji, bezpieczeństwa i przepływu grupy.

ZANIM POWIESZ „START” — SPRAWDŹ:

1 SPRZĘT 	☐ Wszystkie przyrządy są stabilne. ☐ Materace znajdują się we właściwych miejscach. ☐ Strefy lądowania są zabezpieczone. ☐ Nie ma luźnego lub niepotrzebnego sprzętu na drodze zawodników.
2 PRZESTRZEŃ 	☐ Każda stacja ma wyraźną granicę. ☐ Dynamiczne stacje nie przecinają się. ☐ Drogi rotacji są wolne. ☐ Strefa oczekiwania znajduje się poza miejscem wykonywania ćwiczenia.
3 GRUPA 	☐ Każdy zawodnik zna swoją grupę. ☐ Każda grupa zna pierwszą stację. ☐ Liczba osób na stacji jest odpowiednia. ☐ Zawodnicy znają podstawowe zadanie przed rozpoczęciem.
4 ROTACJA 	☐ Kierunek zmiany został pokazany. ☐ Sygnał „STOP” jest znany. ☐ Sygnał „ZMIANA” jest znany. ☐ Czas pracy został ustalony.
5 TRENER 	☐ Wiem, która stacja wymaga największej uwagi. ☐ Mogę obserwować najważniejsze obszary sali. ☐ Ćwiczenia wymagające asekuracji znajdują się pod odpowiednim nadzorem. ☐ Mam przygotowany prostszy wariant dla zawodnika, który go potrzebuje.



OSTATNIE PYTANIE

Czy każdy zawodnik wie:



**GDZIE
ZACZYNA?**



**CO
ROBI?**



**DOKĄD IDZIE
POTEM?**

Jeżeli odpowiedź brzmi **TAK** — system jest gotowy.

GOTOWI. STACJE. START.

GDZIE?



CO?



DOKĄD?



SYSTEM GOTOWY