

FMS I kurzus – programterv

Nap 1 / PÉNTEK

14.30-15.00 - Regisztráció

15.00 – 15.30 Üdvözlés, bemutatkozás

15.30 - 16.30 Az FMS háttere és filozófiája

16.30 -16.45 Szünet

16.45 -18.00 A pontozás kritériumai, a hét teszt

- A hét teszt ismertetése
- A hét teszt leírása, miért fontosak
- A tesztek és a hozzájuk tartozó pontszámok

18.00 – 18.15 - Szünet

17.15 – 18.00 A pontozás

- A tesztek bemutatása
- Az eszköz bemutatása
- A tesztelési folyamat

18.00 – 18.15 - Szünet

19.15 -20:00, analízis, adatgyűjtés, mobilitás problémák kezelése

- ^ Csoportos munka, tesztek
- ^ Csoportos munka – tesztek tapasztalatai, egyéni pontok, gyengeségek

Nap 2 / SZOMBAT

9.00 – 10.00 Ismétlés

10:00 -12:00 Pontszámok jelentése

- ⤴ A pontszámok kapcsolása a gyenge pontokhoz és asszimetriákhoz
- ⤴ A pontszámok kapcsolása a javító gyakorlatokhoz
- ⤴ Esettanulmányok

12.00-12.45 - Ebédszünet

12.45 – 14.00 A gyakorlatok filozófiája és esettanulmányok

- Kérdések és válaszok
- Gyakorlatok progressziója - bemutatás
- A gyakorlatok progressziója és az FMS pontszámok kapcsolata

*** A megadott programtól eltérés lehetséges.**

FMS 2 kurzus – programterv

Nap 1 / Szombat

13.45-14.00 - Regisztráció

14.00 - 16.00 Üdvözlés, bemutatkozás és mérések csoportokban

- A hét teszt ismertetése
- A hét teszt leírása, miért fontosak
- A tesztek és a hozzájuk tartozó pontszámok

16.00 -16.15 Szünet

16.15 – 17.00 Korrekciós folyamat

17.00 – 17.15 – Szünet

17.15 – 18.00 Korrekciós folyamat részegységei

18.00 – 18.15 Szünet

18.15 -19:00 Pontszámok jelentése

- ⤴ A pontszámok kapcsolása a gyenge pontokhoz és asszimetriákhoz
- ⤴ A pontszámok kapcsolása a javító gyakorlatokhoz

Nap 2 / VASÁRNAP

9.30 – 10.30 Ismétlés

10.30 – 10.45 Szünet

10.45 – 12.00 Légzés progressziók

12.00 - 12.45 Ebédszünet

12.45-14.00 – Gurulás progressziók

14.00-15.00 Vágás, emelés progressziók

15.00-15.15 Szünet

15.15 -16.00 Elemelés progressziók

16.00-17.30 Zárásig

- Gyakorlatok progressziója - bemutatás
- A gyakorlatok progressziója és az FMS pontszámok kapcsolata

* **A megadott programtól eltérés lehetséges.**