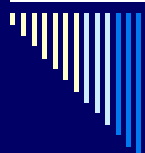


# SPECIFIČNA OBILJEŽJA PROFESIONALNIH VODITELJA AEROBIKE

Prof.dr.sc. Gordana Furjan-Mandić



## VODITELJI AEROBIKE

### “ŽIVI KINOGRAM”

- čisto demonstrira pokrete
- pravovremeno najavljuje korake
- misli na koreografiju
- prati ritam i tempo glazbe
- poštuje fraze i glazbenu rečenicu
- bira najprimjerniju metodiku

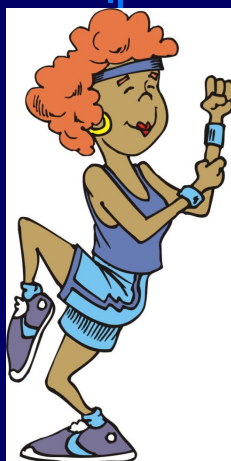


## VODITELJI AEROBIKE

- ispravlja greške
- prati reakcije vježbača
- po potrebi mijenja koreografiju
- potiče na rad

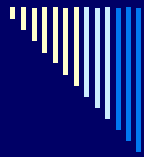


## VODITELJI AEROBIKE



Znakovi u svrhu vođenja grupe (cueing):

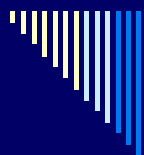
- **verbalni** – glasom najavljuje korak, ispravlja, daje znak za početak, potiče na rad
  - što, kada i kako govori
- **neverbalni** – rukama (znakovi, dodir), mimikom (oči), demonstracija kretnih struktura



## UVJETI RADA U AEROBICI

### OPTEREĆENJE:

- Broj sati aerobike dnevno (2-3) i tjedno (1 dan odmor)
- Honorarni posao (dodatno opterećenje)
- Vrste aerobike (različita opterećenja)



## UVJETI RADA U AEROBICI

### NEGATIVNI UTJCAJ RADA

→ PROFESIONALNA OBOLJENJA:



- **Akutna** (uslijed umora, demonstracija grešaka)
- **Kronična** (koštano-zglobni sustav, prehrana, glasnice, drastično smanjenje masnog tkiva, prerana zasićenost radom)

## UVJETI RADA U AEROBICI

### POZITIVNI UTJECAJ RADA:



- Funkcionalne i motoričke sposobnosti
- Psihomotorna ravnoteža
- Izgled

## PRINCIPI RADA U AEROBICI

- Max. 2-3 sata dnevno / 6 dana u tjednu
- Kvalitetna obuća i odjeća
- Audio oprema
- Kvalitetna prehrana
- Školovanje
- Permanentno usavršavanje

