

Instruktor powerjógy (kód: 74-004-H)

Autorizující orgán:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Skupina oborů:

Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)

Týká se povolání:

Instruktor Body and Mind

Kvalifikační úroveň NSK - EQF:

3

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	3
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy	3
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci powerjógy	3
Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy na podložkách různých úrovní	4
Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy	3
Modifikace pozic powerjógy s využitím základních pomůcek	4
Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů	3
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách	3

Platnost standardu

Standard je platný od: 30.10.2012