

## **Kurs Instruktora Bachaty - POZIOM 1**

Kurs instruktorski Bachaty – program stworzony z myślą o tancerzach, którzy chcą nie tylko doskonalić swoje umiejętności taneczne, ale też nauczyć się, jak skutecznie i z pasją przekazywać je innym.

### **Terminy szkolenia:**

12-14 grudnia 2025

19-21 grudnia 2025

### **Plan szkolenia:**

#### **12 grudnia 2025**

#### **piątek 17:00–23:15 (8 lekcji)**

##### Część merytoryczno-teoretyczna

###### *Część I*

1. 17:00–17:45 Poznajmy się! Przedstawienie pełnego planu kursu i zasad obowiązujących w grupie.
2. 17:45–18:30 Cele oraz zasady pracy instruktora - praca w grupie  
18:30–19:15 Cele oraz zasady pracy instruktora - poznanie swoich mocnych i słabych stron oraz określenie indywidualnej ścieżki rozwoju oraz głównych celów.

###### *Część II*

4. 19:15–20:00 Podstawy anatomii
5. 20:00–20:45 Terminologia ogólna tańca

*przerwa 15 min*

##### Część taneczno-praktyczna

###### *Część III*

6. 21:00–21:45 Podstawowe ćwiczenia techniczne po przekątnej.
7. 21:45–22:30 Bodymovement&Izolacje - ćwiczenia ogólne.
8. 22:30-23:15 Koordynacja&Bodymovement&Izolacje - praca w grupie.

#### **13 grudnia 2025**

#### **Sobota 10:00–20:05 (13 lekcji)**

##### Część merytoryczno-teoretyczna

###### *Część I*

1. 10:00–10:45 Budowa zajęć tanecznych - aspekty organizacyjne, metodyczne, sposób angażowania uczestników - praca w grupie.

2. 10:45–11:30 Budowa zajęć tanecznych - aspekty organizacyjne, metodyczne, sposób angażowania uczestników - omówienie tematu.
3. 11:30–12:15 Rozgrzewka taneczna z podziałem na grupy: podstawowe, średnie, zaawansowane, masterclass - teoria.

#### Część taneczno-praktyczna

##### *Część II*

4. 12:15–13:00 Rozgrzewka dla grup początkujących.
5. 13:00–13:45 Rozgrzewka dla grup wyższych.

*przerwa 10 min*

#### Część merytoryczno-teoretyczna

##### *Część III*

6. 13:55–14:40 Historia i ewolucja Bachaty. Geneza, podział na style, najważniejsze nazwiska.
7. 14:40–15:25 Bachata współcześnie - odmiany Bachaty i ich charakterystyczne elementy.

#### Część taneczno-praktyczna

##### *Część IV*

8. 15:25–16:10 Technika kroku podstawowego.
9. 16:10–16:55 Wariacje kroku podstawowego.
10. 16:55–17:40 Podstawowe footworki oraz tworzenie z nich prostych sekwencji.
11. 17:40–18:25 Jak tworzyć własne kombinacje na zajęcia solo dla kobiet i mężczyzn - praca w grupach.

*przerwa 10 min*

#### Część merytoryczno-teoretyczna

##### *Część V*

12. 18:35–19:20 Etyka zawodowa, podstawa instruktora, relacje i komunikacja.
13. 19:20–20:05 Potencjalne przeciwności i problemy oraz jak sobie z nimi radzić.

## **14 grudnia 2025**

### **Niedziela 10:00–20:05 (13 lekcji)**

#### Część taneczno-praktyczna

##### *Część I*

1. 10:00–10:45 Program na zajęcia Bachaty w parach - poziom 0.

2. 10:45–11:30 Program na zajęcia Bachaty w parach - poziom początkujący 1
3. 11:30–12:15 Program na zajęcia Bachaty w parach - poziom początkujący 2
4. 12:15–13:00 Program na zajęcia Bachaty w parach - poziom początkujący 3
5. 13:00–13:45 Sposoby na tworzenie własnych kombinacji na poziomie początkującym - praca w grupach.
6. 13:45–14:30 Sposoby na tworzenie własnych kombinacji na poziomie początkującym - praca w grupach.

*przerwa 10 min*

### Część merytoryczno-teoretyczna

#### *Część II*

7. 14:40–15:25 Najważniejsze aspekty tańca socjalowego - praca w grupach: prowadzenie i podążanie, kontakt i połączenie z partnerem, technika, bodymovement, stylingi, musicality, płynność i dynamika, wyraz emocjonalny, interpretacja klimatu muzycznego, świadomość przestrzeni, dostosowanie poziomu do partnera/partnerki, bezpieczeństwo i komfort.
8. 15:25–16:10 Omówienie najważniejszych aspektów tańca socjalowego: prowadzenie i podążanie, kontakt i połączenie z partnerem, technika, bodymovement, stylingi, musicality, płynność i dynamika, wyraz emocjonalny, interpretacja klimatu muzycznego, świadomość przestrzeni, dostosowanie poziomu do partnera/partnerki, bezpieczeństwo i komfort.
9. 16:10–16:55 Struktura utworu Bachatowego, tempo i rytm, instrumenty, elementy charakterystyczne.
10. 16:55–17:40 Rozróżnianie poszczególnych stylów bachatowych w praktyce.

*przerwa 10 min*

### Część taneczno-praktyczna

#### *Część III*

11. 17:50–18:35 Ćwiczenia musicality solo.
12. 18:35–19:20 Ćwiczenia Musicality w parze.
13. 19:20–20:05 Kontakt, improwizacja, połączenie z partnerem.

**19 grudnia 2025**

**piątek 17:00–23:15 (8 lekcji)**

### Część taneczno-praktyczna

#### *Część I*

1. 17:00–17:45 Ćwiczenia na prowadzenie i podążanie.

2. 17:45–18:30 Podstawowe rozwiązania na stylingi w parze, praca nad bodymovementem i footworkami.
3. 18:30–19:15 Dynamika i interpretacja klimatu muzycznego.
4. 19:15–20:00 Świadomość przestrzeni, dostosowanie poziomu do partnera/partnerki, bezpieczeństwo i komfort.

*przerwa 15 min*

### Część merytoryczno-teoretyczna

#### *Część II*

5. 20:15–21:00 Marketing i budowanie marki instruktora - praca w grupach.
6. 21:00–21:45 Omówienie pełnej strategii marketingowej.
7. 21:45–22:30 Rozpoznawanie typów uczestników: nieśmiali, dominujący, łatwo się zniechęcający, sceptyczni, bardzo wymagający oraz techniki komunikacji: jak mówić, pokazywać i korygować w sposób pozytywny.
8. 22:30–23:15 Rozwiązywanie konfliktów i nieporozumień: kiedy interweniować, jak reagować bez stresu. Ćwiczenia praktyczne w parach lub grupach: symulacja trudnych sytuacji i omówienie strategii.

## **20 grudnia 2025**

### **Sobota 10:00–20:05 (13 lekcji)**

### Część merytoryczno-teoretyczna

#### *Część I*

1. 10:00–10:45 Struktura zajęć Ladies oraz Men Styling od podstaw - omówienie planu nauki.
2. 10:45–11:30 Struktura zajęć Ladies oraz Men Styling od podstaw - omówienie planu nauki.

### Część taneczno-praktyczna

#### *Część II*

3. 11:30–12:15 Przykładowe zajęcia techniczne.
4. 12:15–13:00 Przykładowe zajęcia stylingowe z podziałem na grupę kobiet i mężczyzn.
5. 13:00–13:45 Praca nad tworzeniem własnych kombinacji stylingowych i ich prezentacja.
6. 13:45–14:30 Praca nad tworzeniem własnych kombinacji stylingowych i ich prezentacja.

*przerwa 10 min*

### Część merytoryczno-teoretyczna

#### Część II

7. 14:34-15:25 Jak dobrać muzykę do lekcji i stworzyć atmosferę.
8. 15:25-16:10 Metody aktywizujące (gry taneczne, ćwiczenia rytmiczne, improwizacja).

*przerwa 10 min*

### Część taneczno-praktyczna

#### Część III

9. 16:20-17:05 Program na zajęcia Bachaty w parach P+ - przykłady.
10. 17:05-17:50 Program na zajęcia Bachaty w parach - jak stworzyć własne kombinacje.
11. 17:50-18:35 Program na zajęcia Bachaty w parach P+ - przykłady.
12. 18:35-19:20 Program na zajęcia Bachaty w parach - jak stworzyć własne kombinacje.
13. 19:20-20:05 Jak poprowadzić stretching i wyciszenie.

## **21 grudnia 2025**

### **Niedziela 10:00-20:05 (13 lekcji)**

### Część merytoryczno-teoretyczna

#### Część I

1. 10:00-10:45 Zajęcia regularne, a warsztaty i festiwale - podobieństwa i różnice.
2. 10:45-11:30 Tworzenie programu zajęć regularnych, warsztatów i zajęć festiwalowych.
3. 11:30-12:15 Choreografia taneczna - najważniejsze elementy.
4. 12:15-13:00 Choreografia dla grup na różnych poziomach zaawansowania.

*przerwa 10 min*

### Część taneczno-praktyczna

#### Część II

5. 13:10-13:55 Stworzenie własnej choreografii z zachowaniem najważniejszych elementów i zasad.
6. 13:55-14:40 Stworzenie własnej choreografii z zachowaniem najważniejszych elementów i zasad.
7. 14:40-15:25 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.

8. 15:25–16:10 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.
9. 16:10–16:55 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.
10. 16:55–17:40 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.

*przerwa 10 min*

11. 17:50–18:35 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.
12. 18:35–19:20 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.
13. 19:20–20:05 Prowadzenie próbnych lekcji tańca dla wszystkich uczestników kursu. Omówienie i uwagi od prowadzących.