

## Instruktor/instruktorka powerjógy (kód: 74-004-H)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Autorizující orgán:</b>            | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy   |
| <b>Skupina oborů:</b>                 | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| <b>Týká se povolání:</b>              | Instruktor powerjógy                           |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 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   | 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: 19.06.2020