



Szkolenie instruktorskie z zakresu akrobatyki

Numer usługi 2026/06/05/188950/3609614

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

159,68 PLN brutto/h

159,68 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

VIMAKS SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

52 oceny

📍 Poznań

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👥 Zajęcia grupowe

🕒 31:00 h

📅 04.09.2026 do 08.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które chcą zdobyć lub poszerzyć kompetencje w zakresie prowadzenia zajęć z akrobatyki sportowej. Grupę docelową stanowią przede wszystkim: trenerzy i instruktorzy sportu, nauczyciele wychowania fizycznego, animatorzy sportu, fizjoterapeuci, wychowawcy i opiekunowie pracujący z dziećmi i młodzieżą, a także osoby aktywne fizycznie, zainteresowane pracą w branży sportowo-rekreacyjnej. Uczestnicy powinni posiadać co najmniej podstawową sprawność fizyczną oraz motywację do pracy z grupą w środowisku ruchowym. Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w akrobatyce.

Usługa dedykowana jest również uczestnikom programów rozwojowych, w tym:

- Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe,
- Kierunek – Rozwój,
- Nowy start w Małopolsce z EURESEM,
- Małopolski Pociąg do kariery.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

03-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Usługa ma charakter edukacyjny i przygotowuje do samodzielnego, metodycznego oraz bezpiecznego prowadzenia zajęć z akrobatyki sportowej. Umożliwia osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie planowania treningu, stosowania zasad anatomii, fizjologii, psychologii sportu oraz asekuracji. Prowadzi do rozwoju kompetencji zawodowych instruktora, których osiągnięcie podlega walidacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe zagadnienia z zakresu anatomii i fizjologii oraz wpływu wysiłku fizycznego na organizm	Uczestnik wskazuje elementy układu ruchu oraz wyjaśnia fizjologiczne skutki wysiłku fizycznego na organizm	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opracowuje plan treningu akrobatycznego zgodny z zasadami periodyzacji i bezpieczeństwa	Uczestnik przygotowuje plan treningu, który zawiera jasno określony cel, logiczną strukturę zajęć, ćwiczenia dostosowane do poziomu uczestników oraz opis działań zapewniających bezpieczeństwo	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Dobiera metody rozwijania cech motorycznych odpowiednich dla różnych grup wiekowych	Uczestnik wskazuje ćwiczenia rozwijające siłę, gibkość i koordynację oraz uzasadnia ich dobór względem wieku i poziomu uczestników	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Prowadzi rozgrzewkę oraz ćwiczenia siłowe i gibkościowe zgodnie z celem zajęć	Uczestnik samodzielnie prowadzi rozgrzewkę i dobiera ćwiczenia zgodnie z celem, intensywnością i poziomem grupy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wskazuje potencjalne zagrożenia treningowe i opisuje zasady udzielania pierwszej pomocy	Uczestnik rozpoznaje sytuacje niebezpieczne i opisuje procedury udzielania pomocy i organizacji bezpiecznych zajęć	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje techniki komunikacji i motywacji podczas pracy z grupą	Uczestnik prowadzi fragment zajęć z grupą, buduje kontakt z uczestnikami, dostosowuje komunikat i reaguje na potrzeby	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prowadzi zajęcia w sposób samodzielny, metodyczny i bezpieczny	Uczestnik przeprowadza jednostkę treningową od rozgrzewki do zakończenia, stosując odpowiednią metodykę, asekurację oraz zachowując zasady bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Zajęcia odbywają się w godzinach zegarowych (1 godzina = 60 minut), przerwy wliczają się w liczbę godzin usługi szkoleniowej.

Szkolenie realizowane jest w formie mieszanej - stacjonarnej oraz zdalnej w czasie rzeczywistym, w grupie maksymalnie 30-osobowej, zajęcia odbywają się w sali szkoleniowej dostosowanej do liczby uczestników.

Walidacja efektów uczenia się realizowana jest ostatniego dnia szkolenia i obejmuje:

Test wiedzy (60 min) Forma pisemna. Test składa się z 25 pytań zamkniętych + 2 otwarte, zakres pytań: anatomia, fizjologia, psychologia, teoria treningu.

Zastosowano rozwiązania zapewniające rozdzielanie procesów kształcenia od walidacji efektów uczenia się.

Ramowy program usługi

1. Zakres tematyczny (Moduły):

Moduł I: Przygotowanie motoryczne i techniki asekuracji.

- Nauka prowadzenia specyficznej rozgrzewki akrobatycznej, mobilizacja stawowa oraz aktywacja mięśni stabilizujących
- Teoria i praktyka asekuracji (spottingu) w elementach podstawowych: przewrotach, staniu na rękach i mostkach

Moduł II: Metodyka elementów łączonych i dynamicznych.

- Kształtowanie dynamiki i skoczności. Progresje nauczania przerzutu bokiem (gwiazdy) oraz rundaka
- Zaawansowane techniki asekuracji przy elementach dynamicznych oraz analiza błędów technicznych

Moduł III: Metodyka zaawansowana i praca z grupą.

- Wprowadzenie do rotacji w powietrzu – progresje do salta w przód i w tył
- Warsztat instruktorski: samodzielne prowadzenie fragmentów treningu pod superwizją oraz integracja metodologii w całościowy plan jednostki treningowej

Moduł IV: Podstawy biologiczne, psychologia i walidacja.

- Anatomia funkcjonalna i fizjologia wysiłku w akrobatyce
- Psychologia sportu: motywowanie dzieci i młodzieży, komunikacja z rodzicem

- Standardy Ochrony Małoletnich oraz pierwsza pomoc w urazach sportowych

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">1 z 21</div> Przygotowanie motoryczne : Rozgrzewka specyficzna w akrobatyce, mobilność stawowa i aktywacja mięśni głębokich	Zajęcia	Artur Zakrzewski	04-09-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">2 z 21</div> -	Przerwa	-	04-09-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">3 z 21</div> Metodyka podstaw: Nauka techniki stania na rękach, głowie oraz pozycje fundamentowe (hollow, arch)	Zajęcia	Artur Zakrzewski	04-09-2026	10:15	12:15	02:00	Tak
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">4 z 21</div> -	Przerwa	-	04-09-2026	12:15	13:00	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
5 z 21 Asekuracja (spotting): Warsztaty "hands-on" – techniki bezpiecznego podtrzymywania przy przewrotach i mostkach	Zajęcia	Artur Zakrzewski	04-09-2026	13:00	16:00	03:00	Tak
6 z 21 Dynamika i skoczność: Ćwiczenia siły eksplozywniej oraz progresje do skoków akrobatycznych	Zajęcia	Jakub Cichecki	05-09-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
7 z 21 -	Przerwa	-	05-09-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
8 z 21 Metodyka elementów łączonych: Nauka techniki przerzutu bokiem (gwiazda) oraz rundaka	Zajęcia	Jakub Cichecki	05-09-2026	10:15	12:15	02:00	Tak
9 z 21 -	Przerwa	-	05-09-2026	12:15	13:00	00:45	Tak
10 z 21 Praktyka asekuracji: Spotting przy elementach dynamicznych i nauka wychodzenia z błędów technicznych	Zajęcia	Jakub Cichecki	05-09-2026	13:00	16:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
11 z 21 Metodyka zaawansowana: Wprowadzenie do rotacji w powietrzu – progresje do salta w przód i w tył	Zajęcia	Artur Zakrzewski	06-09-2026	08:00	10:00	02:00	Tak
12 z 21 -	Przerwa	-	06-09-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
13 z 21 Praca z grupą: Prowadzenie fragmentów w treningu pod superwizją trenera, analiza zachowań instruktorskich	Zajęcia	Jakub Cichecki	06-09-2026	10:15	12:15	02:00	Tak
14 z 21 -	Przerwa	-	06-09-2026	12:15	13:00	00:45	Tak
15 z 21 Utrwalenie metodologii : Integracja poznanych elementów w całościowy plan jednostki treningowej	Zajęcia	Artur Zakrzewski	06-09-2026	13:00	16:00	03:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
16 z 21 Podstawy biologiczne : Anatomia funkcjonalna i fizjologia wysiłku w sporcie akrobatycznym	Zajęcia	Jakub Cichecki	08-09-2026	08:00	10:00	02:00	Nie
17 z 21 -	Przerwa	-	08-09-2026	10:00	10:15	00:15	Tak
18 z 21 Psychologia i komunikacja: Motywowanie dzieci i młodzieży oraz psychologia porażki w sporcie	Zajęcia	Artur Zakrzewski	08-09-2026	10:15	12:15	02:00	Nie
19 z 21 -	Przerwa	-	08-09-2026	12:15	13:00	00:45	Nie
20 z 21 Bezpieczeństwo i prawo: Pierwsza pomoc w urazach akrobatycznych oraz Standardy Ochrony Małoletnich	Zajęcia	Artur Zakrzewski	08-09-2026	13:00	14:00	01:00	Tak
21 z 21 -	Walidacja	-	08-09-2026	14:00	15:00	01:00	Tak

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	31:00
w tym suma godzin zajęć	26:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

Cennik

Cennik

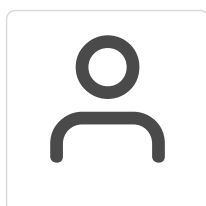
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	159,68 PLN
Koszt osobogodziny netto	159,68 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	31:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Artur Zakrzewski

Trener sportowy i mentalny, coach oraz doradca w obszarze rozwoju fizycznego i psychicznego poprzez ruch. Od 2016 roku prowadzi własną działalność, w ramach której realizuje projekty szkoleniowe, organizuje wydarzenia sportowe i prowadzi coaching indywidualny. Łączy ponad 15-letnie doświadczenie zawodnicze z praktyką trenerską i edukacyjną.

Członek Kadry Narodowej Polskiego Związku Gimnastycznego od 2008 roku, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, Europy i Świata – m.in. złoty medal Igrzysk Europejskich (2019), brązowy medal Mistrzostw Świata (2014), potrójny tytuł Mistrza Polski (2023–2024).

Specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi – prowadząc zajęcia z akrobatyki, rozwoju

osobistego oraz treningi wspierające odporność psychiczną. W pracy łączy elementy psychologii sportu, coachingu i metodyki treningu, promując całościowe podejście do rozwoju. Współpracuje z placówkami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi.

W ciągu ostatnich dwóch lat przeprowadził ponad 200 godzin zajęć szkoleniowych i treningowych. Znany z umiejętności budowania relacji, aktywizowania uczestników i inspirowania do działania poprzez sport i ruch.



2 z 2

Jakub Cichecki

Fizjoterapeuta, instruktor akrobatyki, medalista zawodów ogólnopolskich, specjalizujący się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Absolwent AWF w Poznaniu na kierunku fizjoterapia, aktualnie trener w CoreClinic. Łączy wiedzę medyczną z doświadczeniem sportowym, prowadząc treningi funkcjonalne, akrobatyczne i siłowe, dostosowane do poziomu zaawansowania uczestnika.

Jego ścieżka sportowa obejmuje m.in. Mistrzostwo Polski w skokach na trampolinie (2015), srebrny medal MP w skokach na ścieżce (2023), udział w finałach MP (2024, 2025) oraz grę w piłce nożnej na poziomie seniorskim (2019–2022). Od 2024 roku działa także jako wolontariusz w „Fizjoterapii Biegacza”.

Specjalizuje się w treningu ukierunkowanym na rozwój motoryczny, mobilność, siłę i koordynację, z dużym naciskiem na prewencję urazów. W pracy stawia na edukację ruchową, budowanie świadomości ciała, inspirowanie do rozwoju oraz promowanie wartości sportowych. Potrafi stworzyć bezpieczne i motywujące środowisko treningowe, skutecznie pracując zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

W ciągu ostatnich 2 lat przeprowadził ponad 250 godzin zajęć dydaktycznych i treningowych z zakresu akrobatyki, fizjoterapii i treningu funkcjonalnego dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują zestaw materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (PDF), obejmujących:

- program szkolenia z podziałem na moduły i cele edukacyjne,
- propozycje treningów wspierających rozwój motoryczny i mentalny,
- materiały wspierające samodzielną pracę uczestnika podczas szkolenia

Materiały są dostosowane do poziomu uczestników i wspierają ich dalszy rozwój po zakończeniu kursu.

Warunki uczestnictwa

Do udziału w szkoleniu może przystąpić każda osoba pełnoletnia, która z własnej woli deklaruje chęć uczestnictwa w usłudze. Uczestnik powinien być w stanie wykonywać podstawowe aktywności fizyczne oraz być gotowy do aktywnego udziału w zajęciach praktycznych. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w akrobatyce, jednak mile widziane są osoby zainteresowane rozwojem ruchowym, edukacją poprzez sport lub pracą trenerską.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z przepisami prawa oraz założeniami projektu szkolenia, minimalny wynik zdania testu teoretycznego oraz egzaminu praktycznego wynosi **70% poprawnych odpowiedzi lub wykonanych zadań**.

Liczba godzin usługi (31:00) podana jest w godzinach zegarowych (60 min) i obejmuje zajęcia merytoryczne, obowiązkowe przerwy oraz proces walidacji

Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia będzie wydane, jeżeli obecność na zajęciach uczestnika, była **nie niższa niż 80%** liczby godzin określonych programem szkolenia oraz uczestnik zaliczył egzamin wewnętrzny.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r., ze względu na finansowanie jej w co najmniej 70% ze środków publicznych

Warunki techniczne

a) platforma: clickmeeting

b) minimalne wymagania sprzętowe:

- komputer stacjonarny, laptop, tablet lub inne urządzenie mobilne;
- głośniki i mikrofon - wbudowane, wejście USB lub bezprzewodowe Bluetooth;
- kamera internetowa - wbudowana lub wejście USB;
- system operacyjny - macOS, Windows 10, Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Ubuntu 12.04 lub wyższy;

c) minimalne wymagania dotyczące parametrów łącza sieciowego:

- połączenie internetowe - szerokopasmowe przewodowe lub bezprzewodowe (3G lub 4G / LTE)

d) przeglądarki:

- Windows: Internet Explorer 11+
- macOS: Safari 7+
- Firefox 27+
- Linux: Firefox 27+
- Chrome 30+
- Edge 12+
- Chrome 30+
- Firefox 27+
- Chrome 30+

d) niezbędne oprogramowanie:

- materiały będą udostępniane między innymi w formatach: .pdf, .doc, .odt;
- do ich odczytania będą potrzebne programy - odpowiednio: Adobe, Acrobat Reader, Microsoft Word lub OpenOffice lub LibreOffice.

Adres

ul. Wisłocka 1

60-467 Poznań

woj. wielkopolskie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Wisłockiej 1 w Poznaniu. Przestrzeń przystosowana jest zarówno do realizacji części praktycznej, jak i teoretycznej. Sala wyposażona jest w profesjonalny sprzęt do akrobatyki sportowej, w tym maty, materace, airtracki, drabinki, kostki, gumy i rolki. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną. Lokalizacja znajduje się 4 minuty pieszo od przystanku komunikacji miejskiej, dostępne są również miejsca parkingowe.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



DOROTA MAZIARZ

E-mail vimaks.szkolenia@vimaks.eu

Telefon (+48) 690 434 795