

Workshopy Creator® pro netrenéry European Taebo®



Free your mind

Slovo Creator pochází z americké angličtiny a znamená stvořitel, tvůrce nebo strůjce.

Krátce shrnuto: Jde o to, aby si každá klient po absolvování Creator Workshopy byl schopen sám vést svůj trénink.

Kdo se může stát Creatorem?

Každý klient, který neabsolvoval Basic nebo Advanced školení, tedy každý klient, který navštěvuje vedené lekce ve sportovním zařízení.

Creator Workshopy jsou naší nabídkou pro NEinstruktory, kteří se však nechtějí vzdát možnosti dozvědět se více o tomto sportu, chtějí lépe ovládnout své pohyby a účinněji a samostatně řídit svůj trénink.

Jak poznám Creatora v hodině?

Podle stupně školení - tedy navštíveného workshopu podle jeho bordeaux bandáží s originálním logem, bordeaux trička s Creator logem, nebo Creator tréninkových kalhot s nápisem Creator filosofie „free your mind“.

Existují celkem tři Creatorské workshopy s níže uvedeným obsahem, které může budoucí Creator postupně navštěvovat (nebo některý i vícekrát navštívit), aby se u Master Instruktora naučil, jak kreativně pracovat.

Creator I. - takzvaný rytmus workshop. Zde je účastníkům ukázáno, jak je možné pracovat v rámci vedené ETB® lekce, zcela samostatně.

Creator II. - vede účastníky k tomu, aby sami zcela přesně věděli, který tréninkový účinek danou technikou dosáhnou.

Creator III. - zlepšuje a školí schopnost klientů samostatně rozpoznat chyby ve vlastních technikách.

Nyní je nasnadě otázka „ K čemu tohle všechno?“, nebo „ K čemu je potřeba - volně a kreativně - jako Creator
- pracovat v hodině, která je vedena instruktorem?“

Odpověď je zcela jednoduchá: Každý člověk je zcela individuálně fit, má své zcela individuální oblíbenosti (také ve sportu)

a především reaguje každé tělo na vedenou lekci s danými technikami trochu odlišně.
Kromě toho má také každý instruktor své oblíbené techniky, které upřednostňuje a díky tomu se může velmi snadno stát trénink jednostranným.

Co mám jako klient z toho, když můj instruktor právě dnes trénuje ramena, nohy, uppercuty nebo kondiční trénink, zatímco já bych dnes raději trénoval/la hýždě, oblast dolních zad, prsa nebo břicho? Nemám z toho nic,

protože v tento den trénuji zcela mimo své vlastní potřeby! Klienti, kteří to takto cítí opouští často hodinu před jejím koncem!

Creatorovi se toto nestane, neboť on si může sám vybrat, které techniky, kdy a kolikrát bude v hodině trénovat.

Creator si vybírá svoje techniky, přizpůsobí si rytmus a počet opakování a tímto způsobem trénuje vysoce efektivně a nezažije již skutečnost, že by se mu hodina nelíbila! Je jedno jak dalece je jeho instruktor vyškolen, nebo které techniky jeho instruktor upřednostňuje. Creator je volný vždy když si to přeje. Trénuje samostatně, tak jak to cítí.
Creator - free your mind!

Creator Workshopy trvají zpravidla tři až pět hodin.

Cena je 1260,- včetně bandáží, resp. Trička nebo Creator tréninkových kalhot, podle navštíveného workshopu.

Chce-li Creator v rámci vedené lekce samostatně pracovat a určovat si své pensum, pak je povinnen mít na sobě originální bandáže nebo creatorské tričko nebo creatorské tréninkové kalhoty, aby instruktor jasně viděl, že v jeho hodině je vyškolený creator. Zapomene-li v některý den Creator např. své bordeaux bandáže, musí - stejně jako ostatní klienti - striktně dodržovat techniky svého instruktora! Klienti, kteří se stanou Creatory mohou volně měnit pouze bojové techniky ve stoje!
To znamená: Všechny posilovací techniky - trénink s činkami, kliky, trénink břicha a nohou na zemi atd. nejsou určeny ke kreativní práci!

Každý ETB® instruktor je povinen tyto pravidla zavést, jakmile se objeví v jeho lekcích první Creator. Aby nevznikl v lekcích chaos, a nová klientela nezačala přicházet na hloupé představy, je velmi důležité,

aby instruktor před hodinou upozornil ostatní, že je přítomen jeden, nebo více Creatorů, kteří si na základě svých workshopů mohou volně trénovat.

Kromě toho existuje databáze Creatorů, ve které jsou všichni Creatori jmenovitě uvedeni, kde můžete zjistit, zda daný klient opravdu absolvoval Creator Workshop a nejedná se o nějakého „Student Degree”.
Creator databáze je k dispozici na www.efpe-net.de, www.etbnet.de, www.tae-bo.cz.

Všeobecně stojí Creator Workshop I a II 1.260,- (V Německu, Rakousku a Švýcarsku 54€) a trvá 3 hodiny.

Creator Workshop III stojí 75€ a trvá 4 až 5 hodin.