

# LGRT388C

# Praha dne 15.12. 2015

# 

# N:\FOTO archiv\Tyršák\IMG_0086.jpg P O Z V Á N K A

**na doškolovací seminář cvičitelů ČOS**

**(zdravotní tělesné výchovy a ostatních odborností)**

Cvičíme zdravě 1+2

Komise zdravotní tělesné výchovy OV ČOS v roce 2010 připravila „putovní“ doškolovací seminář CVIČÍME ZDRAVĚ. Cílem byla prezentace nových poznatků v oblasti cvičení v tělocvičně s důrazem na zdravotní aspekty vybraných cviků a jejich provedení. Program **„Cvičíme zdravě I.“** byl zaměřen na oblast bederní páteře, pánevního dna a posilování hlavních svalových skupin. Program **„Cvičíme zdravě II.“** se zabýval oblastí hrudní a krční páteře, hrudníku a pletence ramenního. Důležitou součástí byl podrobný rozbor vybraných cviků a jejich začlenění do ukázkové cvičební jednotky s hudebním doprovodem.

Semináře se konaly celkem v 28 místech s celkovou účastí asi 850 cvičitelů a cvičitelek.

Obsah obou seminářů jsme nyní upravili a spojili v jeden půldenní seminář, který tímto nabízíme v podstatě jako **derniéru**, jelikož na rok 2016 připravujeme další projekt „Cvičíme zdravě IV.“, který bude zaměřen na kruhový trénink.

**Termín:**  **sobota 30. ledna 2016**

**Pořadatel:** Odbor všestrannosti ČOS - komise zdravotní tělesné výchovy

**Místo:**  Praha 1, Tyršův dům, Újezd 450

**Doprava:** Ze stanice metra B „Národní třída“ tramvají č. 22 do zastávky Hellichova, nebo tramvají č. 9 do zastávky Újezd. Ze stanice metra „Anděl“ tramvají č. 12 nebo č. 20 do zastávky Hellichova.

**POZOR!** Pokud přijedete osobním vozem a budete chtít v areálu Tyršova domu parkovat, je nutné předem nahlásit SPZ na [jkucera@sokol.eu](mailto:jkucera@sokol.eu). Jinak nezaparkuješ = v areálu je nový parkovací systém.

**Prezence: od 9:15 do 9:45 hod.**

**(vstup po předložení platného cvičitelského průkazu**

**a úhradě účastnického poplatku – viz dále)**

**Program: od 10:00 hod. do cca 15:30 hod**.

**Teorie:** anatomie, pohyb svalů, rozsah pohybu, svalová dysbalance a další)

**Praxe**: rozbor vybraných cviků, zdravotní aspekty, aplikace do cvičební jednotky s hudebním doprovodem.

**BONUS**: cvičební jednotka nejen pro seniory s netradičním využitím tradiční tyče

Každý účastník obdrží metodický materiál s popisem (rozborem) vybraných cviků.

**Lektoři: ses. Ludmila Raková – fyzioterapeutka, cvičitelka I.tř. Zdr.T**

**br. Jarek Kučera – cvičitel I.tř. Ae a RG; II.tř. Zdr.TV**

**Účastnický poplatek: 300,-Kč/osobu** – (zájemci všech odborností)

zahrnuje tech. zajištění akce – hradí se u prezence.

**Vezmi s sebou:** Vhodný cvičební úbor a obuv do tělocvičny, psací potřeby pro případné vlastní poznámky. Ručník běžného rozměru (pomůcka pro cvičení). Cvičitelský průkaz. Svačinu a nápoje v rámci pitného režimu.

**Osvědčení:** Osvědčení bude vytištěno dle údajů uvedených v přihlášce. Proto zaslání přihlášky

a její pečlivé vyplnění je jedna z podmínek pro vystavení osvědčení.

**Cestovné:** Na vlastní náklady nebo na náklady vysílající složky.

**Ubytování:** Lze zajistit ubytování z 29. na 30.1. 2016 v hostelu Tyršova domu, dle požadavku uvedeném v přihlášce - ubytování (225,-Kč/osobu/noc = člen ČOS). Hradí se v recepci hostelu při příjezdu. Ubytování 29.1. je možné od 14:00 hod.

**Stravování:** Nezajišťujeme (v Tyršově domě jsou k dispozici automaty na teplé a studené nápoje).

**Závaznou přihlášku zašlete do 22. ledna 2016** na adresu:

[**jkucera@sokol.eu**](mailto:jkucera@sokol.eu)

**P O Z O R :** datum uzávěrky přihlášek je pouze orientační. Počet účastníků je vzhledem

k charakteru obsahu a z kapacitních důvodů velmi omezen. Přihlášky řadíme dle data doručení.

**Tvá účast na akci je možná až po potvrzení z naší strany** (asi 3 dny před akcí) – případně zašleme další informaci k programu.

Pokud event. přihlašuješ více osob – každou osobu na samostatnou přihlášku.

**V přihlášce nezapomeň doplnit e-mail adresu a telefon.**

**Informace**: Jarek Kučera tel. 257 007 346 nebo jkucera@sokol.eu

*Poznámka: Tato akce není organizována jako sraz župních vedoucích cvičitelů.*

*Počet účastníků za župu není omezen.*

Lenka Kocmichvá v.r. Petr Svoboda v.r.

náčelnice ČOS náčelník ČOS

Jarek Kučera v.r. Ludmila Raková v.r.

místonáčelník ČOS 1. místonáčelnice ČOS

vedoucí akce vedoucí komise Zdr.TV OV ČOS

Příloha: Přihláška

Na župy odesláno dne 17. 12. 2015

rovněž na www.sokol.eu