



## Oblastní středisko sportovní všestrannosti Jižní Čechy

Dovolte nám, abychom vás pozvali na doškolovací seminář, který se uskuteční v Českých Budějovicích pod vedením zkušených lektorů Lídy Rakové (fyzioterapeutka, cvičitelka I. třídy Zdr.TV),

Jany Kučerové (cvičitelka III. třídy RG + VS) a

Jarka Kučery (cvičitel I. třídy AE, RG, II. třídy Zdr.TV).

Jedná se o velmi populární seminář „**CVIČÍME ZDRAVĚ IV.**“, který se bude zaměřovat na **KURHOVÝ TRÉNINK**.

Účastníci budou mít možnost se během teoretické a praktické části seznámit s následujícím programem:

- zásady a kritéria pro sestavení programu funkčního kruhového tréninku,
- rozbor vybraných cviků a jejich modifikace dle fyzických možností a cvičenců mužských i ženských kategorií,
- řazení stanovišť, výběr náčiní, náradí, pomůcek,
- počet cviků, počet okruhů v závislosti na počtu cvičenců,
- tempo, intenzita cvičení, hudební doprovod,
- praktická ukázka cvičební hodiny kruhového tréninku
- ...a něco navíc.

Program začne teoretickou částí v učebně, která potrvá přibližně 60 minut. Následně se přesuneme do velkého sálu sokolovny T.J. České Budějovice k praktické části.

Seminář je určen pro **cvičitele a cvičitelky, kteří pracují s věkovou kategorií – dospělí, zároveň je však také vhodný pro všechny z řad Sokola i mimo něj, kteří si chtějí výborně zacvičit a dozvědět se zajímavé informace.**



# Oblastní středisko sportovní všestrannosti Jižní Čechy

V Českých Budějovicích dne 30. ledna 2019

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁŘ

## CVIČÍME ZDRAVĚ IV. KRUHOVÝ TRÉNINK

- Datum:** 16. března 2019, sobota
- Místo:** [Sokolovna T.J. Sokol České Budějovice](#), Sokolský ostrov 462/1
- Pořadatel:** OSSV ve spolupráci se Sokolskou župou Jihočeskou a T.J. Sokol České Budějovice
- Prezence:** 09:30–09:55
- Lektoři:** Ludmila Raková fyzioterapeutka, cvičitelka I. třídy Zdr.TV  
Jana Kučerová cvičitelka III. třídy RG + VS  
Jarek Kučera cvičitel I. třídy AE, RG, II. třídy Zdr.TV
- Program:** 10:00–15:30 Teoretická část (cca 60 min) a praktická část.

### Vezmi s sebou

**vhodný cvičební úbor a obuv do tělocvičny. Ručník** běžného rozměru (pomůcka pro cvičení).

**Psací potřeby** pro vlastní poznámky do metodického materiálu.

### Osvědčení

Seminář je řazen mezi doškolovací akce pro cvičitele/ky ČOS, účast bude podkladem pro prodloužení platnosti cvičitelského průkazu. Osvědčení o absolvování **6 hodin** bude vystaveno dle údajů uvedených v přihlášce.

### Závazné přihlášky

zasílejte **do 8. března 2019** na e-mailovou adresu [vzahradko@sokol.eu](mailto:vzahradko@sokol.eu)  
nebo přes elektronický formulář <https://goo.gl/forms/Hn92drqI7W3Xjdq32>  
kapacita semináře je omezena.

### Účastnický poplatek

**300 Kč** – člen Sokola (přinést platnou legitimaci ČOS)

**400 Kč** – nečlen Sokola

**Informace o platbě budou zaslány na základě přijaté přihlášky.**

**AKCE JE OTEVŘENA TAKÉ PRO ZÁJEMCE Z ŘAD VEŘEJNOSTI**

Lenka Kocmichová v. r.  
náčelnice ČOS

Petr Svoboda v. r.  
náčelník ČOS

Vratislav Zahradko v. r.  
OSSV JČ

Oblastní středisko sportovní všestrannosti Jižní Čechy

Mobil: 777 568 983

e-mail: [vzahradko@sokol.eu](mailto:vzahradko@sokol.eu)

Sokolský ostrov 1, 370 01 České Budějovice