



Sokolská župa Jana Podlipného – odbor všestrannosti p o ř á d á

Župní sraz cvičitelů župy J.Podlipného **neděle 9.11.2014**

Místo konání: **Sokol Hostivař, U branek 674/7, Praha 10**

Doprava MHD: Stanice tram č. 22, 26, - Nádraží Hostivař, bus č. 111, 329 – V Nových domcích, 122, 125, 181, 183 – Sklářská.

Účastnický poplatek: **100,- Kč** (úhrada u prezenze) – v ceně je zahrnut pitný režim a párek

Přihlášky: **nejpozději do 5.11.2014** na mail petr.cizkovsky@seznam.cz

Program župního srazu

8:30 – 8:50	prezenze, zahájení	
9:00 – 9:15	rozcvička	Libichová
9:15 – 10:00	ZdrTV	Libichová
10:00 – 11:15	Sebeobrana (teorie a praxe)	Petrásek, Kyba
<i>alternativně: 9:45 – 10:30 cvičení se švihadly (cvičitelé Sokola Libeň)-s sebou prosím vezměte švihadlo</i>		
<i>10:30 – 11:15 automasáž (Míková)</i>		
11:15 – 12:15	netradiční kolektivní hry – INDIACA	Čížkovský
12:15 – 13:00	přestávka na občerstvení, informace ze župy	Fischerová, Čížkovský
13:00 – 13:30	SMS (spirální mobilizační systém) –teorie všichni	Procházková, Šarochová
13:30 – 14:00	SMS – praxe 1. Skupina	Procházková, Šarochová
14:00 – 14:30	SMS – praxe 2. Skupina	Procházková, Šarochová
Alternativně: 2x 30 min po skupinách - cvičení RD a PD		Otáhalová
14:30 – 15:15	vedení cvičenců s ohledem na věkové zvláštnosti, technika řeči a zpěv v Sokole	Otáhalová
15:15 – 15:30	předání osvědčení a závěr srazu	
<i>(Změna programu vyhrazena.)</i>		

Každý účastník obdrží osvědčení o absolvování semináře pro systém doškolování cvičitelů.

Po ukončení srazu se bude konat schůzka odboru všestrannosti.

Dagmar Fischerová v.r.
náčelnice župy

Petr Čížkovský v.r.
náčelník župy

V Praze dne 17.10.2014