



Ústřední škola ČOS pořádá seminář

ZÁKLADY PARKOURU

Termín 12. září 2015 (sobota), 9:30 – 16:00 hod. (prezence od 9:00 hod.)

Místo Praha, Tyršův dům – Újezd 450, 118 01 Praha 1, tělocvična T1

Poplatek člen ČOS 350 Kč (při platbě na účet 300 Kč)
veřejnost 550 Kč (při platbě na účet 500 Kč)

Program Seminář je vhodný pro cvičitele žactva, kteří si chtějí rozšířit svůj repertoár pohybových dovedností. Získají tak o parkouru základní přehled a zorientují se v terminologii tohoto atraktivního sportu. Parkour je disciplína, která učí rychle, účinně, elegantně a bezpečně překonávat překážky na cestě z jednoho bodu do druhého. Využívá přirozených pohybů – běhu, skoků, lezení a může zahrnovat i gymnastické prvky. Jinak nazýván také freerunning či l'art du déplacement, parkour má vypracovanou filosofii tréninku zajišťující dlouhodobý tělesný i duševní rozvoj cvičence.

Každý účastník obdrží Osvědčení o účasti na semináři v rozsahu **6 hodin**.

Číslo akce 15-019

Přihlášky Přihlášku vyplňte **do 27. 8. 2015** na adrese <https://goo.gl/7vntDF>
Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky.
ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci spolu s informacemi o platbě (číslo účtu a variabilní symbol) Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději **dva týdny před konáním akce**.

Kontakt Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, 257 007 228

Mgr. Martin Chlumský
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Milan Hybner
metodik ÚŠ ČOS