



Ústřední škola ČOS pořádá seminář

## FUNKČNÍ ROZCVIČENÍ

**Termín** 13. září 2015 (neděl), 9:30 – 15:30 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** Došly Vám nápady na rozcvičky? Přijďte si pro nové. Jak připravit efektivní rozcvičení tak, aby splnilo svoje funkce, je zčásti věda, zčásti umění. Obě tyto části budou propojeny v tomto semináři.

Věnovat se budeme správnému zařazení a struktuře rozcvičení, ukážeme si a prakticky vyzkoušíme různé varianty rozcviček vhodných pro konkrétní sporty. Důležitou součástí je také správná motivace, které je potřeba zejména při práci s mládeží. Prostor bude i na vzájemnou výměnu zkušeností a nápadů.

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

**Číslo akce** 15-020

**Přihlášky** Přihlášku vyplňte **do 28. 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, mob. 603 290 788

Mgr. Martin Chlumský  
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Milan Hybner  
metodik ÚŠ ČOS