



# Termínová listina vzdělávacích akcí Ústřední školy České obce sokolské 2015

Termín	Název akce	Forma	Místo	Pořádá
16. 1. – 18. 1.	Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 1. konzultace	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
16. 1. – 18. 1.	Trenér akrobatického rock'n'rollu – 1. konzultace	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
24. 1.	Pohádky v hodinách RDPD II.	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
24. 1. – 25. 1.	Počítače pro činovníky	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
25. 1.	Míče a padák pro nejmenší	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
30. 1. – 1. 2.	Cvičitel jógy – 1. konzultace	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
6. 2. – 8. 2.	Trenér akrobatického rock'n'rollu – 2. konzultace	školení III. třídy	Praha	
7. 2.	Plavání v sokolské všestrannosti	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
8. 2.	Atletika v sokolské všestrannosti	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
14. 2.	Trenér akrobatického rock'n'rollu – zkoušky	školení III. třídy	Praha	
14. 2.	Kineziotaping pro cvičitele	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
20. 2. – 22. 2.	Cvičitel jógy – 2. konzultace	školení III. třídy	Praha	
21. 2. – 22. 2.	Trenér trampolín – 1. konzultace	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
7. 3. – 8. 3.	Trenér trampolín – 2. konzultace + zkoušky	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
7. 3. – 8. 3.	Cvičitel jógy – 3. konzultace + zkoušky	školení III. třídy	Praha	
13. 3. – 15. 3.	Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 2. konzultace	školení III. třídy	Praha	
13. 3. – 15. 3.	Instruktor parkouru – 1. konzultace	školení II. třídy	Praha	
21. 3.	Svalové napětí a jeho regulace dotykem	seminář	Praha	
27. 3. – 29. 3.	Lyžování na pohodu	seminář	Pec p. Sněžkou	
27. 3. – 29. 3.	Instruktor parkouru – 2. konzultace	školení II. třídy	Praha	
28. 3.	Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – zkoušky	školení III. třídy	Praha	
29. 3.	Tai-chi pro děti	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
10. 4. – 12. 4.	Cvičitel všestrannosti – 1. konzultace	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
10. 4. – 12. 4.	Instruktor parkouru – 3. konzultace	školení II. třídy	Praha	
17. 4. – 19. 4.	Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 1. konzultace	školení II. třídy	Praha	ÚŠ ČOS

24. 4. – 26. 4.	<b>Instruktor parkouru – 4. konzultace</b>	školení II. třídy	Praha	
8. 5. – 10. 5.	<b>Cvičitel všestrannosti – 2. konzultace</b>	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
8. 5. – 10. 5.	<b>Instruktor parkouru – 5. konzultace</b>	školení II. třídy	Praha	
16. 5. – 17. 5.	<b>Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 2. konzultace</b>	školení II. třídy		
18. 5. – 24. 5.	<b>SokolGym 2015 „90 let výročí otevření Tyršova domu“</b>	semináře	Praha	
29. 5. – 31. 5.	<b>Instruktor parkouru – 6. konzultace</b>	školení II. třídy	Praha	
30. 5.	<b>Cvičitel všestrannosti – zkoušky</b>	školení III. třídy	Praha	
31. 5.	<b>Badminton</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
5. 6. – 7. 6.	<b>SokolGym 2015 - Sokolské Brno</b>	seminář	Brno	ÚŠ ČOS
13. 6. – 14. 6.	<b>Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 3. konzultace</b>	školení II. třídy		
19. 6. – 21. 6.	<b>Instruktor parkouru – 7. konzultace</b>	školení II. třídy	Praha	
26. 6. – 28. 6.	<b>Instruktor parkouru – zkoušky</b>	školení II. třídy	Praha	
28. 6. – 3. 7.	<b>Prázdninová škola zahraničních cvičitelů</b>	mezinárodní školení	Praha	ÚŠ ČOS
12. 9.	<b>Základy parkouru</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
13. 9.	<b>Funkční rozcvičení</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
18. 9. – 20. 9.	<b>Cvičitel seniorů – 1. konzultace</b>	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
19. 9. – 20. 9.	<b>Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 4. konzultace</b>	školení II. třídy		
24. 9. – 28. 9.	<b>Na vodě bezpečně a technicky správně</b>	akreditovaný seminář	České Vrbné	ÚŠ ČOS
21. 9. – 27. 9.	<b>Move Week</b>		Praha	
2. 10. – 4. 10.	<b>Cvičitel seniorů – 2. konzultace</b>	školení III. třídy	Praha	
4. 10.	<b>Street – jazz – twerk</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
9. 10. – 11. 10.	<b>Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – 1. konzultace</b>	školení III. třídy	Praha	ÚŠ ČOS
10. 10.	<b>Pohádky v hodinách RDPD III.</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
11. 10.	<b>Náradí pro RDPD</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
16. 10. – 18. 10.	<b>Školení činovníků</b>	školení	Praha	ÚŠ ČOS
17. 10. – 18. 10.	<b>Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – 5. konzultace</b>	školení II. třídy		
23. 10. – 25. 10.	<b>Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – 2. konzultace</b>	školení III. třídy	Praha	
24. 10.	<b>Cvičitel seniorů – zkoušky</b>	školení III. třídy	Praha	
25. 10.	<b>Kompenzační cvičení pro žactvo</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
7. 11.	<b>Hlasová technika</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
8. 11.	<b>Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – zkoušky</b>	školení III. třídy	Praha	
14. 11.	<b>Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí – zkoušky</b>	školení II. třídy	Praha	
15. 11.	<b>Marketing a PR sportovních akcí</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
21. 11. – 22. 11.	<b>Lezení na umělých stěnách</b>	seminář	Praha	ÚŠ ČOS
září/říjen	<b>Školení rozhodčích florbalu sokolské všestrannosti</b>	školení	Praha	ÚŠ ČOS

# Termínová listina Vzdělávacího střediska župy Olomoucké - Smrčkovy 2015

Datum	Název a číslo akce	Typ, pořadatel akce	Místo konání
17.– 21.12. 2014	<i>Instruktor snowboardingu, instruktor lyžování</i>	Akreditovaný kurz ASC UP	Kouty n. D. (Jeseníky)
31. 1.	<b>Školení rozhodčích Teamgym nová pravidla</b>	Školení rozhodčích VSO	Olomouc/Brno
27. 2.–1. 3.	<b>Cvičitelé ZdrTV III. třídy</b>	Školení VSO + komise ZdrTv 1. konzultace	Olomouc
7. 3.	<b>Kondiční a kompenzační cvičení s náčiním</b>	Seminář VSO	Olomouc
14. 3.	<b>Aktivní po padesátce</b>	Seminář VSO	Olomouc
20.–22. 3.	<b>Cvičitelé ZdrTV III. třídy</b>	Školení VSO + komise ZdrTv 2. konzultace	Olomouc
29. 3.	<b>Pohybové hry, hry s míčem pro žactvo</b>	Seminář VSO	Olomouc
18. 4.	<b>Cvičitelé ZdrTV III. třídy</b>	Školení VSO + komise ZdrTv zkoušky	Olomouc
18. 4.	<b>Pohádky v hodinách RDPD</b>	Seminář VSO	Olomouc
6.–10. 5.	<b>Cvičitelé pobytu v přírodě III. třídy</b>	Školení VSO + komise PP	Jurenkova Osada
květen	<i>Zdravotníci zotavovacích akcí</i>	Školení ČČK	Olomouc
30.–31. 5.	<b>Lanové aktivity</b>	Seminář VSO	Olomouc – Radíkov
29.–31. 5.	<b>Táborové hry a výtvarné techniky</b>	Seminář VSO	Olomouc – Radíkov
4.–6. 9.	<b>Horolezení I. a III.</b>	Seminář VSO	Štamberk
18.–20. 9.	<b>Cvičitelé všestrannosti III. třídy</b>	Školení VSO základní část	Olomouc
24.–28. 9.	<i>Na vodě bezpečně a technicky správně</i>	Akreditovaný seminář ÚŠ + komise PP	Č. Vrbné
9.–11. 10.	<b>Cvičitelé všestrannosti III. třídy</b>	Školení VSO odborná část	Olomouc
24. 10.	<b>Cvičitelé všestrannosti III. třídy</b>	Školení VSO zkoušky	Olomouc
24. 10.	<b>Gymnastika pro soutěže všestrannosti</b>	Seminář VSO	Olomouc
31. 10.	<b>Cvičíme zdravě III.</b>	Seminář VSO	Olomouc
21. 11.	<b>Kineziotaping pro cvičitele</b>	Seminář VSO	Olomouc

# Program ÚŠ ČOS a VSO\* na rok 2015

Ústřední škola ČOS připravuje pro cvičitele, trenéry a činovníky ČOS a ostatní zájemce širokou nabídku vzdělávacích akcí se zajímavým obsahem. Program je dostupný na webových stránkách [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu); [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz). Ústřední školu ČOS můžete sledovat také na facebookových stránkách [www.facebook.com/skolacos](https://www.facebook.com/skolacos), kde se můžete přihlásit k odběru zpráv o pořádaných akcích. Zpravodaj zasiláme podle potřeby maximálně 1x za 2–3 měsíce.

Program je určen především členům Sokola, ale je otevřený i pro jiná občanská sdružení, organizace i veřejnost. U každé akce je stručná charakteristika náplně programu a jméno kontaktní osoby z ÚŠ ČOS, na kterou se můžete obrátit s konkrétními dotazy. Podrobnější pozvánky na jednotlivé akce jsou rozesílány elektronickou poštou, k odběru se můžete přihlásit zasláním e-mailu na adresu školy.

## Přihlášky

Vyplněním elektronických formulářů dostupných na těchto adresách:

- školení: <http://goo.gl/forms/o3OnnvWG57>
- seminář: <http://goo.gl/forms/17r7lsNdOD>

Případně na stránkách [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu). Přijetí každé přihlášky je potvrzeno e-mailem.

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**.

Dodržujte termíny uzávěrky přihlášek podle pokynů v programu.

Organizátor si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

**Přihláška je závazná!**

## Stornovací podmínky

V případě zrušení akce ze strany ÚŠ ČOS – účastnický poplatek bude vrácen v plné výši

Při zrušení přihlášky ze strany účastníka,

- před termínem uzávěrky pro přihlášky – účastnický poplatek bude vrácen v plné výši
- pět dní až jeden den před zahájením akce – stornoplatek ve výši až 10 %
- v den akce – stornoplatek ve výši 100 % bez náhrady

Řádné omluvení účasti je možné pouze ze závažných důvodů telefonicky, e-mailem, případně písemně.

**Úplné znění studijních podmínek je uvedeno ve Studijním řádu Ústřední školy ČOS a navazujících dokumentech, které naleznete na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu)**

\* Program Vzdělávacího střediska Sokolské župy Olomoucké – Smrčkovy je uveden samostatně na konci.

# Akreditovaná školení a semináře

## Instruktor parkouru

Školení II. třídy v rozsahu 150 vyučovacích hodin je první tohoto druhu v ČR. Během osmi víkendů si zde osvojíte techniky a znalosti potřebné k úspěšnému vedení cvičebních jednotek či komerčních lekcí parkouru. Školení bude kromě teoretických znalostí obsahovat metody kondiční přípravy pro tento sport a pedagogické aspekty vedení cvičenců - traceurů všech věkových kategorií. V lektorském týmu jsou nejzkušenější traceuri v ČR. Po úspěšném absolvování obdrží účastníci osvědčení, které opravňuje k vydání živnostenského oprávnění k poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti vedení lekcí parkouru.

Termíny konzultací:

13. 3. – 15. 3.            Praha (další místa konzultací budou upřesněna při první konzultaci)  
27. 3. – 29. 3.  
10. 4. – 12. 4.  
24. 4. – 26. 4.  
8. 5. – 10. 5.  
29. 5. – 31. 5.  
19. 6. – 21. 6.  
26. 6. – 28. 6. (zkoušky)

Přihlášky do: 18. 2.

Cena: člen ČOS 4500 Kč / veřejnost 8000 Kč (platba možná pouze na účet)

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

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí II. třídy

Cvičitel II. třídy Rodičů a dětí a předškolních dětí je nadstavbou kvalifikace cvičitel III. třídy této odbornosti. Na školení získáte teoretické a praktické znalosti z oblasti psychomotoriky, pohybových her, odpočinkové činnosti, hudebně pohybové výchovy a tance, soutěží a testování, z oblasti cvičení a pobytu v přírodě, atletiky, her na sněhu a ledu, lyžařské přípravy a základů bruslení, plavecké přípravy, jógy pro předškolní děti. Ovládnete základy pohybové skladby, pořadových cvičení, tělocvičného názvosloví, grafického záznamu pohybu. Po absolvování školení budete schopni vést cvičební jednotku se cvičenci obou věkových kategorií s různou tematikou a vést školení nižších kvalifikačních stupňů. Podmínkou pro přihlášení je absolvování školení RDPD nebo všestrannosti III. třídy, případně odpovídající pedagogické vzdělání tělovýchovného směru. Úspěšným složením zkoušek získá absolvent kvalifikaci *Cvičitel předškolních dětí a rodičů s dětmi*, na základě které může žádat o vydání živnostenského oprávnění. Školení je akreditováno MŠMT.

Termíny konzultací:

17. 4. – 19. 4.            Praha (další místa konzultací budou upřesněna během první konzultace)  
16. 5. – 17. 5.  
13. 6. – 14. 6.  
19. 9. – 20. 9.  
17. 10. – 18. 10.  
14. 11. (zkoušky)

Přihlášky do: 25. 3.

Cena: člen ČOS 3500 Kč / veřejnost 6000 Kč (platba možná pouze na účet)

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261, [Více informací a přihlášky zde](#)

## Na vodě bezpečně a technicky správně

Absolvováním tohoto semináře si cvičitel osvojí základní ovládání různých typů plavidel (raft, kanoe, kajak), metodiku výcviku, pádlovou techniku, taktiku jízdy na divoké vodě, systém záchrany a sebezáchrany na divoké vodě. Seminář je určen nejen pro cvičitele, ale je vhodný také pro pedagogické pracovníky, především učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a učitele středních škol, kteří mohou využít zkušenosti ze semináře při přípravě a organizaci vodáckých výletů a kurzů. Dále je určen pro volnočasové pedagogy, kteří na školách vedou sportovně zaměřené zájmové kroužky. Seminář je zakončen praktickou dovednostní zkouškou a je akreditován MŠMT v rámci systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků.

Termín a místo: 24. 9. – 28. 9. České Vrbné u Českých Budějovic

Přihlášky do: 1. 9.

Cena: člen ČOS 2000 Kč / veřejnost 4000 Kč (platba možná pouze na účet)

Kontakt: Jan Nemrava, janemrava@seznam.cz, 776 361 143

[Zaujalo mě!](#)

## Školení III. třídy

### Cvičitel rodičů a dětí a předškolních dětí III. třídy

Školení je určeno cvičitelkám i cvičitelům, kteří se věnují našim nejmenším cvičencům. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let. Školení bude organizováno formou dvou víkendových konzultací a samostatnými zkouškami. Kvalifikace cvičitele RDPD III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení hodin oddílů rodičů a dětí i v oddílech předškolních dětí především v rámci České obce sokolské. Na školení se dozvíte jaké jsou zvláštnosti cvičení u dětí předškolního věku, jak správně sestavit cvičební jednotky, jak zaujmout a motivovat své cvičence a jak rozvíjet přirozené pohyby. Školení je pořádáno ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti.

Termíny a místa konzultací:

16. 1. – 18. 1. Praha

13. 3. – 15. 3. Praha

28. 3. (zkoušky) Praha

Přihlášky do: 31. 12.

Poplatek: člen ČOS 1550 Kč / veřejnost 3050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

### Trenér akrobatického rock'n'rollu III. třídy

Školení je určeno pro trenéry akrobatického rock and rollu. V teoretické části se účastníci seznámí s metodikou tréninku v akrobatickém R'n'R včetně specifik dětské věkové kategorie, dále s pravidly a s historií tohoto sportu. Součástí teoretické části je obecná část zahrnující anatomii, fyziologii,

pedagogiku a psychologii. Praktická část školení se zaměří na správné (a korekci špatného) provedení, metodiku nácviku a dopomoci u jednotlivých figur. Školení je pořádáno ve spolupráci s Odborem sportu ČOS.

Termíny a místa konzultací:

16. 1. – 18. 1.	Praha
6. 2. – 8. 2.	Praha
14. 2. (zkoušky)	Praha

Přihlášky do: 7. 1.

Poplatek: člen ČOS 1650 Kč / veřejnost 3250 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1600 Kč / veřejnost 3200 Kč

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Cvičitel jógy III. třídy

Školení cvičitele III. třídy v rozsahu 50 hodin opravňuje k samostatnému vedení cvičebních jednotek jógy v rámci sokolské všestrannosti v tělocvičných jednotkách. Kromě základních znalostí z anatomie, fyziologie a zdravotních cvičení se v tomto školení seznámíte s jógovým učením. Dozvíte se o filozofických principech (pratjáhára, dhárana, dhjána), o dechových cvičeních a očistných technikách. Hlavní náplní ale budou průpravná a polodynamická cvičení a ásany. Součástí školení jsou i předměty základní části školení. Školení je pořádáno ve spolupráci s komisí jógy Odboru všestrannosti ČOS.

Termíny a místa konzultací:

30. 1. – 1. 2.	Praha
20. 2. – 22. 2.	Praha
7. 3. – 8. 3. (zkoušky)	Praha

Přihlášky do: 14. 1.

Poplatek: člen ČOS 1550 Kč / veřejnost 3050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč

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

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Školení trenérů trampolín III. třídy

Školení je určeno začínajícím trenérům nejen z trampolínové veřejnosti, ale i všem kdo s trampolínou nemají žádné zkušenosti a chtějí ve svých tělocvičnách, sokolovnách či školách zkusit skoky na trampolíně, a to buď vrcholově, výkonnostně, doplňkově nebo jen rekreačně. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let. Školení bude organizováno formou dvou víkendových konzultací. Školení je pořádáno ve spolupráci s Odborem sportu ČOS.

Termíny a místa konzultací:

21. 2. – 22. 2.	Praha
7. 3. – 8. 3. (zkoušky)	Praha

Přihlášky do: 5. 2.

Poplatek: člen ČOS 1550 Kč / veřejnost 3050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Cvičitel všestrannosti III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele všestrannosti. Kvalifikace III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými. Součástí školení jsou i předměty základní části školení. Na školení se mohou přihlásit i absolventi dříve uskutečněných základních částí vyškolení v Brně, Olomouci, či jinde. Školení proběhne ve dvou víkendech a bude zakončeno samostatnými zkouškami. Náplní školení je anatomie a fyziologie, základy první pomoci, pedagogika a psychologie, stavba cvičební jednotky, odborná terminologie, drobné hry. Obsahem budou také různé gymnastické formy, základy atletických disciplín a sportovních her. Dále se seznámíte s ukázkovými jednotkami pro věkové kategorie od mladšího žactva až po dospělé cvičence. V rámci školení každý účastník obdrží studijní materiály.

Termíny a místa konzultací:

10. 4. – 12. 4.	Praha
8. 5. – 10. 5.	Praha
30. 5. (zkoušky)	Praha

Přihlášky do: 25. 3.

Poplatek: člen ČOS 1550 Kč / veřejnost 3050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Cvičitel seniorů III. třídy

Školení je určeno všem zájemcům, kteří se chtějí věnovat vedení cvičebních jednotek seniorů. Na školení se dozvíte, jak udržovat a rozvíjet kondici lidí staršího věku. Školení zahrnuje teoretické znalosti z oblasti didaktiky a fyziologie specifické pro seniory. Hlavní část je věnována praktickým ukázkám cvičení, které rozvíjí čtyři základní schopnosti, které by si měli senioři zachovat. První schopností je flexibilita, která umožňuje vykonávat pohyby v nezměněné podobě. Druhou a třetí je svalová síla a rovnováha – ty zajišťují bezpečný pohyb v někdy nebezpečném prostředí vnějšího světa. Čtvrtou je kardiovaskulární zdatnost, která prostřednictvím déletrvajících pohybů umožňuje prevenci proti civilizačním chorobám. V rámci školení jsou zahrnuty i okruhy ze základní části školení pro cvičitele III. třídy. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let. Úspěšný absolvent je schopen samostatně vést cvičební jednotku seniorů v rámci oddílů sokolské všestrannosti v tělocvičných jednotkách. Je schopen volit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým zvláštnostem seniorů.

Termíny a místa konzultací:

18. 9. – 20. 9.	Praha
2. 10. – 4. 10.	Praha
24. 10. (zkoušky)	Praha

Přihlášky do: 2. 9.

Poplatek: člen ČOS 1550 Kč / veřejnost 3050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Zaujalo mě!](#)



## Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy. Kvalifikace cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy opravňuje cvičitele k vedení oddílů zdravotní tělesné výchovy, ale také může pomoci zkvalitnit cvičitelskou praxi i v jiných oddílech. Odborným garantem školení je Ludmila Raková, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti.

Termíny a místa konzultací:

9. 10. – 11. 10.	Praha
23. 10. – 25. 10.	Praha
8. 11. (zkoušky)	Praha

Přihlášky do: 23. 9.

Poplatek: člen ČOS 1550 Kč / veřejnost 3050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč

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

[Zaujalo mě!](#)

## Ostatní školení

### Prázdninová škola zahraničních cvičitelů

Prázdninová škola je pořádána v rámci projektu ČOS 25 let znovu spolu (SokolGym 2015) a navazuje na první školení cvičitelů ve znovu obnoveném Sokole, které se konalo roku 1994 pod názvem „Kurz pro zahraniční cvičitele“. Při přípravě akce budou využity mimo jiné také zkušenosti z pořádání loňské prázdninové školy mladých pomahatelů. Cílem akce je podpořit rozvoj spolupráce Sokola v zahraničí s členy ČOS. Během prázdninové školy tak bude prostor na navázání kontaktu s členy zahraničního Sokola, výměnu zkušeností a také diskuzí o roli Sokola v dnešním světě.

Do společného projektu Ústřední školy a Odboru všestrannosti se zapojí celá řada těch nejzkušenějších odborníků, ať již z ČOS nebo našich externích spolupracovníků. Náplní prázdninové školy jsou upravené osnovy školení všestrannosti III. třídy, doplněné a rozšířené o týmové aktivity, praktické osvojování dovedností a výchovu zážitkem. Prázdninová škola se opět bude řídit filozofií zábava – zdatnost – základy – zdravé přátelství. Minimální věk pro účast v prázdninové škole je 17 let. Maximální počet účastníků je 30. Akce je určena nejen účastníkům ze zahraničí, ale také pro zájemce z řad členů ČOS. Pořadatel si vyhrazuje právo, v případě velkého zájmu, vybrat z došlých přihlášek účastníky z ČR.

Termín a místo: 28. 6. – 3. 7. Praha

Přihlášky do: 29. 5.

Cena: člen ČOS 3500 Kč (platba možná pouze na účet)

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Školení rozhodčích florbalu sokolské všestrannosti

Náplní školení je objasnění pravidel a systému florbalových soutěží v Sokole, postavením a rolí rozhodčího, hlavní část bude zaměřena na rozhodování v zápasech a turnajích, získání praxe v pozici rozhodčího. Školení je zejména vhodné pro cvičitele všestrannosti, nebo aktivní hráče, kteří vedou florbalové oddíly a zúčastňují se soutěží, organizují tyto soutěže a chtějí by se aktivně zapojit i do rozhodování utkání. Případně pro rozhodčí florbalu, kterým končí platnost kvalifikace a chtějí ji prodloužit. Úspěšný absolvent získá průkaz rozhodčího florbalu odboru všestrannosti ČOS. Školení je zakončeno testem.

Termín: září – říjen (bude upřesněno během června)

Poplatek: člen ČOS 450 Kč / veřejnost 650 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 600 Kč

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

[Zaujalo mě!](#)

## Školení činovníků

Program školení zahrnuje základní tematické okruhy, jejichž zvládnutí je nezbytné pro kvalitní řídicí a organizátorskou činnost na všech stupních sokolské práce. Zájemci se seznámí s historickým přínosem a současným postavením Sokola, jeho základními dokumenty a organizační strukturou, hospodařením ČOS včetně investiční a grantové politiky, správou majetku, náplní činnosti odborných útvarů a systému vzdělávání. Významnou složkou učiva bude i vlastní řídicí a organizátorská činnost v tělocvičných jednotách a župách spojená s informacemi o pojištění, sokolském tisku, propagaci apod. Náplní školení nebudou pouze přednášky, významná část bude seminární formou věnována výměně zkušeností v diskuzích posluchačů kurzu s jednotlivými lektory.

Termín a místo: 16. 10. – 18. 10. Praha

Přihlášky do: 30. 9.

Poplatek: člen ČOS 650 Kč / veřejnost 1250 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Zaujalo mě!](#)

# Semináře

## Počítače pro činovníky

Seminář je určen pro sokolské činovníky, kteří by se rádi zlepšili ve schopnosti využívat moderní technologie pro úsporu své práce. Je vhodný pro začátečníky a pro ty, kteří využívají počítač při své práci. V sobotu se dozvíte co je to hardware, OS a software, principy práce s textovými editory (MS Word) a principy práce s daty v tabulkových procesorech (MS Excel). V neděli si zabrouzdáte a dozvíte se více o bezpečnosti a zásadách slušného chování v prostředí internetu, o emailu a o moderních aplikacích pro sdílení a společnou tvorbu obsahu. Možná zmíníme i strukturu a používání nových webových stránek ČOS. Na závěr se dozvíte něco o vyhledávání a bude prostor pro Vaše dotazy.

Termín a místo: 24. 1. – 25. 1. Praha

Přihlášky do: 8. 1.

Poplatek: člen ČOS 650 Kč / veřejnost 1050 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

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

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Pohádky v hodinách RDPD II.

Tento seminář opakujeme po úspěšném předvedení během loňského podzimu. Jak již název napovídá, seminář bude pohádkový. Budou zde předvedeny čtyři celé cvičební hodiny, motivované vždy jednou pohádkou. Zvláště budou hodiny zaměřené na předškolní děti a zvláště pro cvičení rodičů a dětí. Ze semináře si odnesete čtyři přípravy na cvičební hodiny. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti.

Termín a místo: 24. 1. Praha

Přihlášky do: 8. 1.

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 600 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Míče a padák pro nejmenší

Pro velký zájem již potřetí opakujeme seminář určený pro cvičitele rodičů a dětí, předškolních dětí a i pro cvičitele mladšího žactva, kteří najdou na tomto semináři inspiraci do svých hodin. Lektorkou první části semináře bude **Blanka Borová** autorka knihy Míče, míčky a hry s nimi. Hravou formou Vám ukáže jak házet, chytat a manipulovat s míčem a jak docílit toho, aby se děti míče „nebály“. Lektorkou druhé části semináře bude **Dita Franklová**, cvičitelka II. třídy RDPD, trenérka atletiky se specializací na atletickou školku. Společně si vyzkoušíte tradiční i netradiční pohybové a sportovní hry s padákem. Padák je i jako doplňková pomůcka pro nácvik běhu, hodů a skoku za doprovodu písniček a říkadel. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti.

Termín a místo: 25. 1. Praha

Přihlášky do: 9. 1.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Plavání v sokolské všestrannosti

Seminář plavání je určen především pro cvičitele žactva, kteří připravují svoje cvičence na závody sokolské všestrannosti v plavání. Lektorem bude **PaedDr. Karel Kovařovic** z FTVS UK z katedry plavání. S účastníky probere techniku plaveckých způsobů - prsa, kraul, znak, (motýlek) ve vztahu k platným pravidlům plavání, startovní skoky a obrátky. Dále se zaměří na přípravu závodů v plavání. Na závěr semináře budou mít zájemci možnost absolvovat zkoušku k získání osvědčení rozhodčí plavání pro závody sokolské všestrannosti.

Termín a místo: 7. 2. Praha

Přihlášky do: 22. 1.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 650 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Atletika v sokolské všestrannosti

Obsahem bude rozhodování atletických soutěží v rámci sokolské všestrannosti a shrnutí metodiky tréninku vybraných disciplín. Absolventi semináře obdrží osvědčení o doškolení v rozsahu 7 hodin. Pokud splní také závěrečný písemný test z pravidel atletiky, obdrží absolventi osvědčení, na jehož základě jim bude vystaven nebo prodloužen průkaz rozhodčího atletiky pro soutěže sokolské všestrannosti. Absolventi tedy získají oprávnění rozhodovat na župních přeborech sokolské všestrannosti a na přeborech ČOS.

Termín a místo: 8. 2. Praha

Přihlášky do: 23. 1.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

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

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Kineziotaping pro cvičitele

V již třetím opakování úspěšného semináře kineziotapingu neboli tejpování se naučíte, jak pomoci sám sobě nebo svým blízkým při bolestech pohybového aparátu, jak uvolnit přetížené svaly, jak si pomoci ke správnému držení těla, případně jak ulevit při otocích nebo pohmožděninách. A to vše

pomocí pružných kineziotejpovacích pásek. Určitě si i prakticky vyzkoušíte několik základních druhů tejpů a k ostatním dostanete alespoň teoretický návod. Dozvíte se, které části tejpů se natahují a které se jen pokládají, což je základ kineziotapingu, který se ze žádných obrázků a fotek nenaučíte. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250 Kč dostanete od nás zdarma.

Termín a místo: 14. 2. Praha

Přihlášky do: 29. 1.

Poplatek: člen ČOS 650 Kč / veřejnost 1250 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Svalové napětí a jeho regulace dotykem

Říká se, že dotyk léčí. Ať už jde o kojence v náručí, o sportovce pod rukama maséra nebo o seniora v péči fyzioterapeuta, lidský dotek má na nás vliv. Jaký a proč, tomu se věnuje tento seminář. Lektorem bude fyzioterapeut **Radim Michalec**, člen lektorského sboru ÚŠ ČOS pro školení Instruktorů zdravotní tělesné výchovy.

Termín a místo: 21. 3. Praha

Přihlášky do: 5. 3.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

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

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Tai-chi pro děti

Seminář pro cvičitele předškolních dětí a mladšího žactva, kteří chtějí cvičení tai-chi zakomponovat do běžného cvičební jednotky jako oživující aktivitu. Pro toto cvičení nepotřebujete žádnou předchozí zkušenost se cvičením tai-chi. Po stručném úvodu do teoretických zdrojů tai-chi si objasníte specifika tohoto cvičení s dětmi, seznámíte se se zásadami správného postoje, naučíte se provedení cviku, rozbor záměru a účinku cviku, metodiku cvičení a propojení cvičení s běžným fungováním těla v každodenním životě (přínos fyzický, psychický i emocionální). Seminář Vám nabídne inspiraci pro tai-chi hry, ve kterých se děti zapojí do pohybu hravě a přirozeně. Lektorkou bude **Lenka Ryšková**, autorka knihy Cvičíme taj-chi s dětmi.

Termín a místo: 29. 3. Praha

Přihlášky do: 13. 3.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Lyžování na pohodu

Setkání vyznavačů jednotlivých disciplín lyžování – běh na lyžích pro relaxaci a poznávání zimní krajiny, sjezdové lyžování – carving, výuka dětí, snowblade jako průprava carvingu, snowboarding. Semináře se zúčastní významné osobnosti nejen v lyžařském sportu. Praktickou část v jednotlivých disciplínách povedou zkušení kvalifikovaní lektori. Součástí setkání budou besedy s účastníky zimní olympiády a s legendami českého sportu. Seminář je tak vhodný nejen pro cvičitele, ale také rodiny s dětmi a je otevřen všem zájemcům z řad ČOS. Přesný program bude elektronickou poštou zaslán přihlášeným účastníkům. Seminář je pořádán ve spolupráci s komisí lyžování Odboru sportu.

Termín a místo: 27. 3. – 29. 3. Pec pod Sněžkou

**POZOR přihlásit se můžete pouze e-mailem na adresu [abinter@volny.cz](mailto:abinter@volny.cz) nejpozději do: 26. 2.**

Kontakt: Arnošt Binter, [abinter@volny.cz](mailto:abinter@volny.cz), 602 657 337

Předběžná cena: člen ČOS 1200 Kč (platba možná pouze na účet)

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Badminton

Seminář je určen zejména pro všechny aktivní hráče a trenéry badmintonu, ale vhodný může být také pro cvičitele žákovských kategorií. Na semináři rozeberete a prakticky si vyzkoušíte metodiku výuky základních i pokročilých úderů a herních činností jednotlivce a skupinovou výuku. Seminář povede absolvent FTVS UK, profesionální trenér a účastník OH v Barceloně (1992) **Mgr. Tomasz Mendrek**. Seminář je připraven ve spolupráci s Odborem sportu ČOS.

Termín a místo: 31. 5. Praha

Přihlášky do: 15. 5.

Poplatek: člen ČOS 450 Kč / veřejnost 650 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 600 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, [dabsolonova@sokol.eu](mailto:dabsolonova@sokol.eu), 257 007 261

[Více informací a přihlášky zde](#)

## SokolGym 2015 – „90 let výročí otevření Tyršova domu“

V průběhu celého týdne se budete moci seznámit s tím nejlepším, co Ústřední škola ČOS nabízí ve svém programu. Formou workshopů se tak seznámíte např. s ropeskippingem, parkourem a dalšími pohybovými aktivitami a sporty. Více podrobností naleznete na oficiálních webových stránkách [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu). Projekt je připravován ve spolupráci s Odborem všestrannosti ČOS.

Termín: 18. 5. – 24. 5. Praha

Přihlášky do: 20. 5.

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., [mchlumsky@sokol.eu](mailto:mchlumsky@sokol.eu), 257 007 227

[Více informací a přihlášky zde](#)

# SokolGym 2015 – Sokolské Brno

V průběhu Sokolského Brna se budete moci seznámit s tím nejlepším, co Ústřední škola ČOS nabízí ve svém programu. Formou krátkých workshopů se tak seznámíte např. s ropeskippingem, parkourem a dalšími pohybovými aktivitami a sporty. Projekt je připravován ve spolupráci s Odborem všestrannosti ČOS.

Termín: 5. 6. – 7. 6.

Brno

Přihlášky do: 20. 5.

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Více informací a přihlášky zde](#)

## Základy parkouru

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.

Termín a místo: 12. 9.

Praha

Přihlášky do: 27. 8.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

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

[Zaujalo mě!](#)

## Funkční rozcvičení

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.

Termín a místo: 13. 9.

Praha

Přihlášky do: 28. 8.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

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

[Zaujalo mě!](#)



## Street – jazz – twerk

Moderní taneční styly – street dance, jazz dance. A co by to bylo za doškolení, kdybyste se nedozvěděli o horké novince ve světě ženského tance, který hýbe oběma půlkami (světa), s názvem twerk. Část věnovaná pouličnímu tanci se zaměří na styly house a b-boying. Jazz v podání autorky Fitjazzu® Vás rozněží a twerk Vás doslova přilepí k zemi.

Termín a místo: 4. 10. Praha

Přihlášky do: 18. 9.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

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

[Zaujalo mě!](#)

## Pohádky v hodinách RDPD III.

Tento seminář, jak název již napovídá, bude pohádkový. Budou zde předvedeny čtyři celé cvičební hodiny, motivované vždy jednou pohádkou. Zvlášť budou hodiny zaměřené na předškolní děti a zvlášť pro cvičení rodičů a dětí. Ze semináře si odnesete čtyři přípravy na cvičební hodiny. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti.

Termín a místo: 10. 10. Praha

Přihlášky do: 24. 9.

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 600 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Zaujalo mě!](#)

## Náradí pro RDPD

Obsahem semináře je metodika cvičení na náradí pro předškolní děti a rozdělení použití náradí pro RD a PD. Na semináři se budete věnovat metodice nácviku prvků na jednotlivých typech náradí i použití náradí jako překážky. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti. Doplněním programu bude workshop.

Termín a místo: 11. 10. Praha

Přihlášky do: 25. 9.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Zaujalo mě!](#)



## Kompenzační cvičení pro žactvo

S lektorkou **PhDr. Andreou Levitovou** z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK se podíváme na nejčastější příčiny funkčních poruch pohybového systému u dětí. Vysvětlíme si, kdy je třeba kompenzovat a kde dochází nejčastěji k přetížení v různých sportech. Vyzkoušíme si diagnostiku a ukážeme si vhodné kompenzační cviky bez náčiní i s náčiním (Overball, Bosu, Thera-band), které umožní zvyšovat sportovní výkonnost mládeže. Seminář je vhodný zejména pro všechny cvičitele a trenéry žactva, ale užitečný může být také pro rodiče malých sportovců, kteří chtějí zmenšit rizika spojená se zvýšenou zátěží svých dětí.

Termín a místo: 25. 10. Praha

Přihlášky do: 9. 10.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Zaujalo mě!](#)

## Hlasová technika

Nabídka pro cvičitele, kteří se chtějí naučit vědomě pracovat s hlasem a předejít tím případným hlasovým indispozicím. Naučíte se pracovat s dechem, správně artikulovat a využívat vlastností hlasu. V praktické části si vyzkoušíte hry a etudy zaměřené na slovní projev a test verbální komunikace. Seminář vede absolventka oboru herectví na JAMU **MgA. Hana Hübllová**.

Termín a místo: 7. 11. Praha

Přihlášky do: 22. 10.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, 257 007 261

[Zaujalo mě!](#)

## Marketing a PR sportovních akcí

Jak co nejlépe propagovat svoji činnost? Co je to marketing a co znamená PR? Jak co nejefektivněji s využitím omezených prostředků docílit co největšího dopadu? V teoretické části semináře se podíváme na základní rozdělení cílových skupin, ukážeme si různé nástroje PR a vysvětlíme si, co znamená 5 P v marketingu. V praktické části si vyzkoušíme navrhnout a zhodnotit různé formy propagace činnosti, vysvětlíme si jejich výhody a nevýhody. Seminář je zejména vhodný pro činovníky z tělocvičných jednot a sokolských žup, ale poznatky z něj mohou použít i cvičitelé při propagaci své činnosti.

Termín a místo: 15. 11. Praha

Přihlášky do: 30. 10.

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 550 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Zaujalo mě!](#)

## Lezení na umělých stěnách

Praktický dvoudenní seminář zaměřený na výuku základů lezení na umělých stěnách. V programu je seznámení s bezpečností, technikou lezení, práce s lanem a jištění (spodní i horní). Seznámíme Vás se základními předpisy a zásadami provozu a staveb umělých lezeckých stěn. Ukážeme si několik her a soutěží využitelných při výuce lezení na umělých stěnách. Seminář je vhodný zejména pro cvičitele z tělocvičných jednot, které mají vlastní umělou lezeckou stěnu, nebo o ní teprve uvažují a chtějí se seznámit podrobněji s tímto nádherným sportem.

Termín a místo: 21. 11. – 22. 11. Praha

Přihlášky do: 5. 11.

Poplatek: člen ČOS 650 Kč / veřejnost 1250 Kč

Zvýhodněná cena při platbě předem na účet: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

[Zaujalo mě!](#)

## Move Week

Týden pohybu (v angličtině Move Week) je název celoevropského projektu, který chce upozornit na důležitost pravidelného pohybu pro zdraví člověka. Česká obec sokolská je od roku 2013 zapojena do kampaně Mezinárodní sportovní a kulturní asociace (ISCA), s cílem zvýšit počet pohybově aktivních občanů a rozšířit nabídku a dostupnost pohybových aktivit. Základní myšlenkou týdne pohybu je organizace sportovních akcí na místní úrovni, které mohou seznámit veřejnost s programem tělocvičných jednot. Konkrétní akce pořádané ÚŠ ČOS v rámci Move Weeku budou zveřejněny v průběhu června 2015.

Termín: 21. 9. – 27. 9.

Kontakt: Mgr. Martin Chlumský, DiS., mchlumsky@sokol.eu, 257 007 227

[Zaujalo mě!](#)

# Program Vzdělávacího střediska župy Olomoucké - Smrčkovy 2015

Podrobnější pozvánky, spolu s přihláškami na jednotlivé akce VSO budou rozesílány na župy a budou zveřejněny a aktualizovány na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz). Pokud máte zájem o přihlášení na akci, kontaktujte přímo Mgr. Jana Nemravu (mob: 776 361 143, e-mail: [janemrava@seznam.cz](mailto:janemrava@seznam.cz)).

Na akce VSO není možné přihlásit se přes elektronický formulář ÚŠ ČOS.

## Instruktor lyžování, instruktor snowboardingu (ASC UP)

**Termín:** 17.–21. 12. 2014

**Místo:** Kouty nad Desnou

Kurz pro vedoucí a instruktory výchovně výchovných akcí na sněhu. Kurz je pořádán ve spolupráci ASC UP Olomouc. Obsahem je metodika výuky sjezdového lyžování nebo snowboardingu, nové formy výuky s využitím metodických pomůcek, metodika nácviku řezaných oblouků. Výstupem úspěšného absolventa je získání MŠMT akreditované licence Instruktor lyžování nebo snowboardingu vydávané Univerzitou Palackého v Olomouci.

**Kontaktní osoba:** Tomáš Valenta, [tomas.valenta@upol.cz](mailto:tomas.valenta@upol.cz), 604 262 444

## Školení rozhodčích teamgym – nové pravidla

**Termín:** 31. 1. 2015

**Místo:** Olomouc

Školení nových rozhodčích a doškolení současných dle nových pravidel teamgymu platných od roku 2015.

Výstup: při splnění podmínek kvalifikace Rozhodčí teamgymu ČOS. U přihlášených se předpokládá znalost základních gymnastických tvarů používaných v sestavách při akrobacii, přeskoku a skocích na trampolíně.

Přihlášky do: 19. 1.

Poplatek: bude upřesněno

## Cvičitelé zdravotní tělesné výchovy III. třídy

**Termíny:** 1. konzultace 27. 2.–1. 3. 2015

**Místo:** Olomouc

2. konzultace 20.–22. 3. 2015

Zkoušky 18. 4. 2015

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy. Kvalifikace cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy opravňuje cvičitele nejen k vedení oddílů ZdrTv, ale zkvalitňuje cvičitelskou praxi i v ostatních oddílech. Školení proběhne ve dvou víkendových konzultacích a bude zakončeno samostatnými zkouškami. Odborným garantem školení je Ludmila Raková vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti.

Přihlášky do: 9. 2.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 1500 Kč / nečlen 3000

## Kondiční a kompenzační cvičení s náčiním

**Termín:** 7. 3. 2015

**Místo:** Olomouc

Seminář kondičního a kompenzačního cvičení s hudbou s využitím různého náčiní a balančních pomůcek (overbally, velké míče, terabandy....) s využitím prvků powerjogy a pilates vedený zkušenou lektorkou. Seminář vhodný zejména pro cvičitele a instruktory skupinových cvičení s hudbou.

Přihlášky do: 19. 2.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

## Aktivní po padesátce

**Termín:** 14. 3. 2015

**Místo:** Olomouc

Seminář inspirovaný vzdělávací akcí UP s podobným názvem, kdy vybíráme to nejlepší z praktických ukázek a nabízíme to všem aktivním lidem (nejen cvičitelům), kteří se chtějí dozvědět, vyzkoušet, poznat na vlastní kůži nové, zajímavé cvičení, které je bezpečné a vhodné i pro starší. V letošním programu vyzkoušíme Psychomotorické cvičení, žonglování, hooping – cvičení s obručí, cvičení a zumba pro starší a další.

Přihlášky do: 1. 3.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

## Pohybové hry, hry s míčem žactvo

**Termín:** 29. 3. 2015

**Místo:** Olomouc

Seminář určený pro cvičitele dětí ve věkovém rozmezí 6-10 let. V první části zkušený trenér představí různé typy pohybových her vhodných k všestrannému rozvoji dětí. Druhá část se zaměří hry a cvičení osvojující základní dovednosti s míčem, házení, chytání a další.

Přihlášky do: 15. 3.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

## Pohádky v hodinách RDPD

**Termín:** 18. 4. 2015

**Místo:** Olomouc

Tento seminář, jak název již napovídá, bude pohádkový. Budou zde ukázány celé cvičební hodiny motivované vždy jednou pohádkou. Zvlášť budou hodiny zaměřené na předškoláky a zvlášť pro cvičení rodičů a dětí. Lektorkami budou zkušené cvičitelky z oddílů RDPD.

Přihlášky do: 5. 4.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

## **Cvičitelé pobytu v přírodě III. třídy + Hlavní vedoucí táborů**

**Termíny:** 1. + 2. konzultace i ZK 6.–10. 5. 2015

**Místo:** Jurenkova Osada

Školení organizované ve spolupráci s komisí PP OV ČOS. Toto školení je vhodné pro všechny cvičitele všestrannosti, kteří chtějí do programu svých oddílů zařazovat i akce pobytu v přírodě, či se zúčastňují zálesáckých závodů zdatnosti. Též je vhodné pro všechny táborové vedoucí ať s kvalifikací cvičitele či bez ní. Obsahem školení je výběr a vedení her v přírodě, odborně technické dovednosti jako uzlování, práce s mapou, rozdělávání ohně..., první pomoc v přírodě, příprava na ZZZ, příprava na zajištění různých organizačních forem PP včetně táborů a jejich legislativy, přípravy a vedení. Úspěšní absolventi získají kvalifikaci Cvičitel pobytu v přírodě III. třídy a akreditovaný certifikát Hlavní vedoucí dětských táborů.

Přihlášky do: 5. 4. 2015  
Kč

Poplatek: člen ČOS 1500 Kč / nečlen 3000

## **Lanové aktivity a iniciativní hry**

**Termín:** 30.–31. 5. 2015

**Místo:** Radíkov (u Olomouce)

Již tradiční atraktivní seminář, ve kterém se naučíte základům stavby nízkých lanových překážek a bezpečnému vedení programu na nich. Seminář je zpestřen zásobníčkem iniciativních her vhodně doplňující programy lanových aktivit. Možnost získání akreditované licence.

Přihlášky do: 17. 5.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1600

## **Táborové hry a výtvarné techniky**

**Termín:** 29.–31. 5. 2015

**Místo:** Radíkov (u Olomouce)

Seminář vhodný zejména jako inspirace vedoucím na dětské tábory a pro akce pobytu v přírodě. Jeden den se budeme věnovat méně známým, ale dostupným výtvarným technikám vhodným pro děti různého věku a táborové kolektivy. Prezentovány budou nejúspěšnější techniky z minulých ročníků a nové činnosti.

Hry připraví zkušení lektori z oblasti přípravy a uvádění her. Program zaměříme na různé typy her vhodných do táborového prostředí. Navíc nás čeká společné posezení u ohně a možnost podělit se o vlastní zkušenosti. Pro zájemce bude možné účastnit se i jen jednoho dne. Více v podrobnějších informacích.

Přihlášky do: 17. 5.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1200

## Horolezení I.+III.

**Termín:** 4.–6. 9. 2015

**Místo:** Štramberk

Víkendový seminář vhodný jak pro nové zájemce o seznámení s lezením, bezpečném pohybu ve skalních terénech a správném použití horolezeckého materiálu tak i pro zkušenější lezce. Tento „ročník“ se zkušenější zaměří na techniku lezení, lezení jako prvolezec, bezpečné vytváření horních jistících bodů a další techniky s využitím horolezeckého materiálu. Začátečníci se budou věnovat základům (práce s materiálem, navázání se na lano, jištění, slanění, lezení jako druholezec). Výstupem není žádná horolezecká licence, pouze nové vlastní zážitky a dovednosti.

Přihlášky do: 23. 8.

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1600 Kč

## Cvičitelé všestrannosti III. třídy – základní část

**Termín:** 18.–20. 9. 2015

**Místo:** Olomouc

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel všestrannosti III. třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 9.–11. 10.

Přihlášky do: 7. 9.  
1200 Kč

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen

## Cvičitelé všestrannosti III. třídy

**Termín:** 9.–11. 10. Odborná část  
24. 10. Zkoušky

**Místo:** Olomouc

Navazující na základní část, rozsah jeden víkend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) proběhlé základní části (cvičitelé IV. třídy – pomahatelé) vyškolení Olomouci či jinde. Úspěšným absolvováním školení III. třídy získáte kvalifikaci pro samostatné vedení cvičební jednotky.

Přihlášky do: 27. 9.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1600

## Gymnastika pro soutěže všestrannosti

**Termín:** 24. 10. 2015

**Místo:** Olomouc

Seminář především pro cvičitele žactva, kteří připravují své svěřence na závody všestrannosti, případně teamgymu. Krom metodiky nácvičku cvičebních tvarů, metodiky a dopomoci se budeme zabývat tvorbou sestav, navazováním prvků a chybám v provedení.

Přihlášky do: 11. 10.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

## **Cvičíme zdravě III.**

**Termín:** 31. 10. 2015

**Místo:** Olomouc

Pokračování úspěšného semináře připravovaného ve spolupráci s komisí ZdrTV OV ČOS lektorovaný D. Toncarovou a M. Sedláčkovou. Obsahem je prezentace nových poznatků v oblasti cvičení v tělocvičně s důrazem na zdravotní aspekty vybraných cviků (teorie + praxe). Tentokrát se lektoři zaměří na zdravé cvičení s dětmi a žactvem.

Přihlášky do: 31. 10.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

## **Kineziotaping pro cvičitele**

**Termín:** 21. 11. 2015

**Místo:** Olomouc

V semináři kineziotapingu neboli tejpování se naučíte, jak pomoci při bolestech pohybového aparátu, jak uvolnit přetížené svaly, jak si pomoci ke správnému držení těla, případně jak ulevit při otocích nebo pohmožděninách. A to vše pomocí pružných kineziotejpovacích pásek. Prakticky vyzkoušíte několik základních druhů tejpů a k ostatním dostanete alespoň teoretický návod. Dozvíte se, které části tejpů se natahují a které se jen pokládají, což je základ kineziotapingu, který se ze žádných obrázků a fotek nenaučíte. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250 Kč dostanete od nás zdarma.

Přihlášky do: 7. 11.  
Kč

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1200