



POZVÁNKA

- A) na ŠKOLENÍ TRENÉRŮ III. TŘÍDY TEAMGYM
&
B) na SEMINÁŘ PRO TRENÉRY A CVIČITELE TEAMGYM

Termín konání: 22.-24.9.2017

Místo: pátek 22.9. T.J. Sokol Královské Vinohrady, Polská 2400/1A, Praha 2-Vinohrady
sobota a neděle 23. - 24.9. Gymnastická hala TJ Bohemians Praha, Slovenská 2, Praha 10

Vedoucí lektor:

Anna Majerová, mezinárodní rozhodčí, členka Technické komise TeamGym ČGF

Vzdělání: cvičitelka VG II. třídy, SPV III. třídy, HPF III. třídy, cvičitelka Zdravotní tělesné výchovy I. třídy, Masérka pro sportovní a rekondiční masáže mimo oblast zdravotnictví, DGF-Safety Spotting - SMT1, SMT2, STT2, účastnice Camp Ollerup 2012-2017, International Camp Helsing 2017

Trenérské zkušenosti: 11 let v SK Kamenice, aktuálně trenérka dívek 11-23 let, chlapců 7-11 let (VG, TG), v minulosti spolupráce dalšími kluby TeamGym (např. TJ Bohemians Praha)

Garant: Technická komise TeamGym ČGF, kontakt: tk-tg@gymfed.cz, tel. 737 713 551

Program:

Pátek 22.9. 08:00 - 08:30 Registrace – Školení trenérů III. třídy

08:30 - 10:00 úvod, biomechanika, dopomoc

10:30 - 12:00 rozvoj funkčních předpokladů I.

12:00 - 13:00 oběd *(ve vlastní režii)*

13:00 - 14:00 pravidla TeamGym

14:00 - 16:00 předsportovní a sportovní příprava

16:00 - 16:30 Registrace – Seminář část 1.

16:30 - 18:00 didaktika a technika skoků z malé trampolíny I. (salta)

18:00 - 19:00 večeře *(ve vlastní režii)*

19:00 - 21:00 choreografie pohybové skladby, kompoziční požadavky

Sobota 23.9. 08:00 - 08:30 Registrace – Seminář část 2.

08:30 - 10:00 didaktika akrobacie I. (přemet, rondat)

10:30 - 12:00 didaktika akrobacie II. (salto na začátku série, flik, salto vzad)

12:00 - 13:00 oběd *(ve vlastní režii)*

13:00 - 14:00 didaktika a technika prvků v pohybové skladbě I. (piruety, výdrže)

14:00 - 15:00 pohybová průprava a balet

15:30 - 16:30 didaktika a technika skoků z malé trampolíny II. (obraty v saltu)

16:30 - 18:00 didaktika a technika skoků z malé trampolíny III. (přes náradí - přemet)

18:00 - 19:00 večeře *(ve vlastní režii)*

19:00 - 21:00 rozvoj funkčních předpokladů II. (týmová spolupráce, posilování)



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6, Česká republika

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

tel: 242 429 260
tel.: 233 017 434

e-mail: cgf@gymfed.cz
www.gymfed.cz

| | | |
|---------------------|---------------|--|
| <u>Neděle 24.9.</u> | 08:30 - 10:30 | didaktika akrobacie III. (vazby prvků) |
| | 11:00 - 12:00 | závěrečný test - teorie |
| | 12:00 - 13:00 | oběd <i>(ve vlastní režii)</i> |
| | 13:00 - 14:00 | didaktika a technika prvků v pohybové skladbě II. (skoky, akrobacie) |
| | 14:00 - 15:00 | závěrečný test - praxe |
| | 15:30 - 16:30 | plánování přípravy během roku, zpětná vazba |
| | 16:30 - 17:00 | závěr školení, hodnocení, předání osvědčení |

Ubytování: zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady

Stravování: zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady

Podmínky účasti:

a) školení trenérů III. třídy TeamGym

- trenéři, kteří absolvovali Obecnou část školení organizovanou ČGF v roce 2016
- **účastní se všech částí školení** v pátek, sobotu a neděli, zakončených teoretickou a praktickou zkouškou

b) seminář pro trenéry a cvičitele TeamGym

- trenéři a cvičitelé s platnou trenérskou či cvičitelskou licenci (ČGF, ČOS, ČASPV, AŠSK)
- **účastní se pouze odpolední části v pátek a sobotní části školení**, mohou si vybrat účast v pátek, sobotu nebo po oba dva dny

Poplatek:

a) školení trenérů III. třídy TeamGym ... 800 Kč za každého účastníka

b) seminář pro trenéry a cvičitele TeamGym ... páteční blok od 16:30 á 200 Kč, sobotní blok od 8:30 á 400 Kč, při účasti v obou blocích bude poplatek 500 Kč celkem

Způsob úhrady: převodem na účet ČGF nejpozději **do 18.9.** (č. účtu: 1724809504/0600, GE Money Bank, variabilní symbol: 11, konstantní symbol: 0558)

Registrace: **do 18.9., registrační formulář - <https://goo.gl/forms/0pymVRwk1xzkZLju2>**
(upozorňujeme na omezený počet míst v rámci Semináře!)

Nezapomenout poznámkový blok, psací potřeby a sportovní oblečení pro praktickou výuku v tělocvičně, případně pravidla TeamGym (mezinárodní, Junior I-III), **fotografii** pasového formátu na průkaz trenéra!

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym