

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ SPORTOVNÍ GYMNASTIKY MUŽŮ A ŽEN ČGF ve Zlíně

II. třída

III. třída

II. třída			III. třída		
pátek 9.3.	SGm	SGž	pátek 9.3.	SGm	SGž
do 18:30	příjezd		do 18:30	příjezd	
18:45 -19:45	<i>TDST (pojmy, systém sportovního tréninku, sportovní příprava) (Buben)</i>		18:45 -19:45	<i>TDST (pojmy, systém sportovního tréninku, sportovní příprava) (Buben)</i>	
20:00-20:30	večeře		20:00-20:30	večeře	
20:45-21:45	<i>Terminologie a názvosloví (Buben)</i>		20:45-21:45	<i>Terminologie a názvosloví (Buben)</i>	
sobota 10.3.	SGm	SGž	sobota 10.3.	SGm	SGž
7:45-8:15	snídaně		7:45-8:15	snídaně	
8:30-10:00	Sportovní gymnastika jako sportovní základ - odrazová, doskoková, vzporová, koordinační, orientační a stabilizační příprava + základní posilování (Koudela)		8:30-10:00	Sportovní gymnastika jako sportovní základ - odrazová, doskoková, vzporová, koordinační, orientační a stabilizační příprava + základní posilování (Koudela)	
10:15-11:00	Prostná - stoj na rukou, průpravy na vruty, salta s obraty, dvojitá salta, opakovaná salta, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)		10:15-11:00	Hrazda - kmih ve visu, výmik, podmet, toč vpřed a vzad (Chrudimský)	
11:15-12:00	Kůň na šíř – kola a jejich modifikace, přechody, švihové prvky do stoje, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	Kladina - blecha, flik, salta, akrobatické řady, seskoky vyšší obtížnosti (Komrska/Komrsková)	11:15-12:00		
12:15-13:00	Kruhy - specifické posilování, kmih, veletoč vpřed, veletoč vzad, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)		12:15-13:00	Prostná - stoj na rukou, rovnovážné polohy, kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace, přemet stranou (Chrudimský)	
13:15-14:00	Hrazda - veletoč vpřed, veletoč vzad, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	Bradla - veletoč vpřed a vzad, toče do stoje na rukou, seskoky aj. prvky vyšší obtížnosti (Komrska)	13:15-14:00		
14:15-15:00	Bradla - kmih, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)		14:15-15:00	oběd	
15:15-16:30	oběd		15:15-16:30	<i>TDST Struktura cvičební jednotky, rozcvičení (Chrudimský)</i>	
16:45-17:45	<i>Pedagogika a pedagogická psychologie (Chrudimský)</i>		16:45-17:45	<i>Pedagogika a pedagogická psychologie (Chrudimský)</i>	
18:00-20:00	<i>Úrazová zábrana, první pomoc (Košutová)</i>		18:00-20:00	<i>Úrazová zábrana, první pomoc (Košutová)</i>	
20:15-21:00	večeře		20:15-21:00	večeře	
21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>		21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>	
neděle 11.3.	SGm	SGž	neděle 11.3.	SGm	SGž
7:45-8:15	snídaně		7:45-8:15	snídaně	
8:30-9:30	<i>Hygiena, regenerace, masáže (Košutová)</i>		8:30-9:30	<i>Hygiena, regenerace, masáže (Košutová)</i>	
9:45-10:45	<i>Anatomie, fyziologie, traumatologie (Košutová)</i>		9:45-10:45	<i>Anatomie, fyziologie, traumatologie (Košutová)</i>	
11:00-13:00	<i>Anatomie, fyziologie, traumatologie II (Košutová)</i>		11:00-13:00	Rozvoj funkčních předpokladů, kmihy, přípravy (Chrudimský)	
13:15-14:15	oběd		13:15-14:15	oběd	
13:30-14:15	Balet (Komrsková)		13:30-14:15	Balet (Komrsková)	
14:30-15:15	Kruhy - kmih, výkrut vpřed a vzad, zákmihem a předkmihem vzepření, salto vpřed a vzad aj. základní prvky (Chrudimský)	Balet II (Komrsková)	14:30-15:15	Kruhy - kmih, výkrut vpřed a vzad, zákmihem a předkmihem vzepření, salto vpřed a vzad (Chrudimský)	Balet II (Komrsková)
15:30-16:15		Choreografie (Komrsková)	15:30-16:15		Choreografie (Komrsková)
16:30	odjezd		16:30	odjezd	
pátek 23.3.	SGm	SGž	pátek 23.3.	SGm	SGž
do 18:30	příjezd		do 18:30	příjezd	
18:45-19:45	<i>Právní normy, marketing, management (Korec)</i>		18:45-19:45	<i>Právní normy, marketing, management (Korec)</i>	
20:00-20:30	večeře		20:00-20:30	večeře	
20:45-21:45	<i>Úvod do biomechaniky, aplikovaná mechanika (Buben)</i>		20:45-21:45	<i>Úvod do biomechaniky, aplikovaná mechanika (Buben)</i>	
sobota 24.3.	SGm	SGž	sobota 24.3.	SGm	SGž
7:45-8:15	snídaně		7:45-8:15	snídaně	
8:30-10:15	Prostná - rondát, přemet vpřed, přemet vzad, salto vpřed a vzad ve všech jeho modifikacích aj. základní prvky (Buben/Vlk/Vlková)		8:30-10:15	Prostná - rondát, přemet vpřed, přemet vzad, salto vpřed a vzad ve všech jeho modifikacích aj. základní prvky (Buben/Vlk/Vlková)	
10:30-12:15	Přeskok - salto vpřed ve všech jeho modifikacích, přemet, rondát, kasamatsu, jurchenko, tsukahara, přemet salto (Vlk/Vlková)		10:30-12:15	Přeskok - salto vpřed ve všech jeho modifikacích, přemet, rondát, kasamatsu, jurchenko, tsukahara, přemet salto (Vlk/Vlková)	
12:30-13:15	oběd		12:30-13:15	oběd	
13:30-14:15	Pravidla SGm, závodní program SGm (Vlk)	Pravidla SGž, závodní program SGž (Vlková)	13:30-14:15	Pravidla SGm, závodní program SGm (Vlk)	Pravidla SGž, závodní program SGž (Vlková)
14:30-15:15			14:30-15:15		
15:30-16:45	Kůň na šíř - přešvihy, kola a jejich modifikace aj. základní prvky (Vlk)	Prostná - neakrobatické prvky aj. základní prvky (Vlková)	15:30-16:45	Kůň na šíř - přešvihy, kola a jejich modifikace aj. základní prvky (Vlk)	Prostná - skoky, obraty, gymnastické vazby aj. základní prvky (Vlková)
17:00-18:15	Bradla - kmih, vzklopka, obraty ve stojce, seskoky aj. základní prvky (Vlk)	Bradla - vzklopka, veletoč vpřed a vzad, salto aj. základní prvky (Vlková)	17:00-18:15	Bradla - kmih, vzklopka, obraty ve stojce, seskoky aj. základní prvky (Vlk)	Bradla - vzklopka, slepička, stojka (s obratem), veletoč vpřed a vzad, salto aj. základní prvky (Vlková)
18:30-19:45	Hrazda - vzklopka, salto vzad, veletoč vpřed a vzad aj. základní prvky (Vlk)	Kladina - neakrobatické prvky aj. základní prvky (Vlková)	18:30-19:45	Hrazda - vzklopka, salto vzad, veletoč vpřed a vzad aj. základní prvky (Vlk)	Kladina - skoky, obraty, stojka, kotoul vpřed, hvězda, pomalý vzad, blecha, flik, seskoky aj. základní prvky (Vlková)
20:00-21:00	večeře		20:00-21:00	večeře	
21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>		21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>	
neděle 25.3.	SGm	SGž	neděle 25.3.	SGm	SGž
7:45-8:15	snídaně		7:45-8:15	snídaně	
8:30-11:00	průpravy, dopomoc, praxe na jednotlivých nářadích (Chrudimský/Vlková)		8:30-11:00	průpravy, dopomoc, praxe na jednotlivých nářadích (Chrudimský/Vlková)	
11:15-12:00	oběd		11:15-12:00	oběd	
12:30-13:15	písemný test		12:30-13:15	písemný test	
13:30-15:15	praktická zkouška – didaktický výstup na zadané téma		13:30-15:15	praktická zkouška – didaktický výstup na zadané téma	
15:30-16:30	vyhodnocení, závěr		15:30-16:30	vyhodnocení, závěr	