

INFORMACE O SRAZU, PRŮBĚHU ŠKOLENÍ A POBYTU

Sejdeme se 10.4.2026 v 9:00 na Brno Sokol 1

HARMONOGRAM:

Pátek (teorie):

9:00 – 9:15 úvodní seznámení, objasnění organizačních věcí (M.Honzek)
9:15 – 10:15 historie parkouru, pedagogika, psychologie sportu (M.Honzek)
10:15 – 11:00 problematika brzké specializace mladistvých, organizace soutěží (M.Honzek)
11:00 – 12:30 výživa, hygiena ve sportu, dopingová problematika (M.Honzek)
12:30 – 13:30 pauza na oběd
13:30 – 14:30 právo a sport (M.Honzek)
14:30 – 16:00 první pomoc, traumatologie, úrazová zábrana (M.Honzek)
16:00 – 16:30 pauza na svačinu
16:30 – 18:00 anatomie, biomechanika, fyziologie (L. Hauzner)
18:00 – 20:00 teorie a didaktika sport. tréninku, chování a jednání trenéra, etický kodex (L. Hauzner)

Sobota (praxe):

9:00 – 10:00 rozvoj funkčních předpokladů (M.Chromeček, L. Hauzner)
10:00 – 11:00 kondiční příprava (M.Chromeček, L. Hauzner)
12:00 – 13:00 didaktika skoků, dopadů a seskoků (M.Chromeček, L. Hauzner)
13:00 – 14:00 oběd
14:00 – 15:00 didaktika rovnováhy a balancování (M.Chromeček, L. Hauzner)
15:00 – 16:00 didaktika akrobacie, trampolína (M.Chromeček, L. Hauzner)
16:00 – 16:30 svačina
16:30 – 18:30 didaktika salt a rotačních skoků (M.Chromeček, L. Hauzner)
18:00 – 20:00 didaktika lezení a výlezů, didaktika proskoků a pohybu ve visu, práce s videotechnikou, rozbor záznamů (M.Chromeček, L. Hauzner)

Neděle (praxe):

9:00 – 12:00 organizace sportovního tréninku, vedení lekcí (M.Chromeček)
12:00 – 13:00 oběd
13:00 – 16:00 závěrečné zkoušky (L. Hauzner, M.Chromeček)

V případě dotazů prosím pište na lukas.hauzner@seznam.cz, anebo volejte na:

+420 721 240 922.