

AKROBACIE VZAD

14. LISTOPADU 2026

9:00–16:00

Jojo Gym Dobřichovice u Prahy

Pro trenéry gymnastiky

Celodenní praktické školení zaměřené na metodiku akrobacie vzad.

SPORTSDAY MASTERCLASS je intenzivní vzdělávání trenérů, ve kterém se zaměřujeme vždy na jedno konkrétní téma a **věnujeme se mu opravdu do hloubky**. Tentokrát se společně zaměříme na akrobacii vzad – **od rondátu přes flik a salta až po obraty**. Propojíme metodiku, praktické ukázky a zkušenosti trenérky s pohledem vrcholového sportovce.

Propojíme zkušenosti trenérky s pohledem vrcholového sportovce. Zaměříme se nejen na techniku jednotlivých prvků, průpravná cvičení a nejčastější chyby, ale také na plánování tréninku, kondiční a mentální přípravu.

EXPERTI

Monika Prutkayová

Trenérka sportovní gymnastiky

Daniel Bago

Reprezentant ČR, účastník MS

PROGRAM

9:00–9:25	Úvod a představení
9:25–10:10	Plánování tréninku, rozcvička a aktivace
10:10–13:00	Metodika akrobacie vzad – rondát, flik, salto skrčmo, toporně, obraty
13:00–13:45	Oběd
13:45–14:30	Kondiční příprava a kompenzace
14:30–15:15	Mentální příprava a práce se strachem
15:15–16:00	Otevřená diskuze a dotazy

CENA 2 999 Kč

V CENĚ ŠKOLENÍ Celodenní odborný program, praktické ukázky a prostor pro dotazy a diskuzi. Oběd a káva.

[PŘIHLÁSIT SE NA MASTERCLASS](#)

V případě přihlášení více trenérů za jeden klub nás kontaktujte na e-mailu info@sportsday.cz. Rádi s vámi vyřídíme společnou registraci a vystavíme fakturu.

Kontaktní osoba: Jiří Veselý

E-mail: info@sportsday.cz

Telefon: +420 602 770 880