



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

Tyršův dům, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 – Malá Strana

Ústřední škola ČOS ve spolupráci s odborem sportu ČOS pořádá

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ TRAMPOLÍN III. TŘÍDY

Termíny: 21. 2. – 22. 2.
7. 3. – 8. 3.

Místo: Praha, Tyršův dům, tělocvična 1

Poplatek: člen ČOS 1 550 Kč (při platbě na účet 1 500 Kč)
veřejnost 3050 Kč (při platbě na účet je 3 000 Kč)

Přihlášky: Přihlášku vyplňte **do 5. 2. 2014** na adrese <http://goo.gl/forms/o3OnnvWG57>
Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky.

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**.

Školení je určeno všem, kdo chtějí ve svých tělocvičnách, sokolovnách či školách zkusit skoky na trampolíně, a to buď vrcholově, výkonnostně, doplňkově nebo jen rekreačně. Je určeno začínajícím trenérům nejen z trampolínové veřejnosti, ale i všem kdo s trampolínou nemají zkušenosti. Budete schopni naučit zájemce z vašeho okolí základy skoků na trampolíně s ohledem na jejich potřeby a to kvalitně, bezpečně a rychleji. Účastníci obdrží osvědčení o doškolení v rozsahu 39 hodin.

Lektoři: Jan Topič, Radek Hanáček, Miroslav Patrman, Petr Dufek a Bohumil Schmidt

Ubytování a strava: v rámci přihlášky můžete objednat samostatně ubytování v Hostelu Sokol a stravování. Ubytování a strava není zahrnuta do účastnického poplatku.

Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: hsturcova@sokol.eu, tel.: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Jan Topič
vedoucí akce



Sobota 21. 2.

- 8,00 – 8,45 Prezence ÚŠ ČOS
- 8,45 – 9,00 Zahájení školení
- 9,00 – 10,30 První pomoc (2)
- 10,45 – 12,15 Didaktika sportovního tréninku (2)
- 12,15 – 13,15
- 13,15 – 14,45 Pedagogika a psychologie (2)
- 15,00 – 16,30 Právní problematika (2)
- 16,45 – 18,15 Základy anatomie a fyziologie (2)
- 18,15 – 19,00
- 19,00 – 20,45 Regenerace (2)

Neděle 22. 2.

- 9,00 – 10,30 Názvosloví (2)
- 10,45 – 11,30 Aplikovaná mechanika (1)
- 11,45 – 12,30 Zásady bezpečnosti (1)
- 12,40 – 14,10 Soutěže, pravidla (2)
- 14,20 – 15,05 Technika, didaktika skoků na tramp. (1)
- 15,15 Ukončení školení

Sobota 7. 3.

- 8,15 – 8,45 Prezence
- 9,00 – 9,45 Metodika nácviku, záchran, dopomoc (1)
- 9,50 – 12,50 Přímé skoky – praktický výcvik (4)
- 12,50 – 13,50
- 13,50 – 16,05 Skoky se saltovou rotací – praktický výcvik (3)
- 16,20 – 18,50 Skoky se saltovou rotací – praktický výcvik (2)
- 18,50 – 19,30
- 19,30 – 21,00 Skoky se saltovou rotací – praktický výcvik (2)

Neděle 8. 3.

- 8,00 – 9,30 Hry na trampolíně – praktický výcvik (2)
- 9,45 – 11,15 Hry na trampolíně – praktický výcvik (2)
- 11,30 – 13,00 Metodika nácviku vazeb, sestav (2)
- 13,00 – 14,00
- 14,00 – 14,45 Soutěže – druhy povinných sestav (1)
- 14,50 – 15,35 Trampolína pro nejmenší (1)
- 15,45 – 17,15 Zkoušky (2)
- 17,30 Ukončení školení zástupce ÚŠ