

II. třída

pátek 9.3.	SGm	SGž
do 18:30	příjezd	
18:45 -19:45	<i>TDST (pojmy, systém sportovního tréninku, sportovní příprava) (Chrudimský)</i>	
20:00-20:30	večeře	
20:45-21:45	<i>Terminologie a názvosloví (Chrudimský)</i>	
sobota 10.3.		
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)	
10:15-11:00	Prostná - stoj na rukou, průpravy na vruty, salta s obraty, dvojité salta, opakovaná salta, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	
11:15-12:00	Kůň na šíř – kola a jejich modifikace, přechody, švihové prvky do stoje, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	Kladina - salta, skoky, opakované skoky, seskoky vyšší obtížnosti (Komrska/Komrsková)
12:15-13:00	Kruhy - specifické posilování, kmih, veletoč vpřed, veletoč vzad, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	
13:15-14:00	Hrazda - veletoč vpřed, veletoč vzad, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	Bradla - veletoč vpřed a vzad, seskoky aj. prvky vyšší obtížnosti (Komrska)
14:15-15:00	Bradla - kmih, prvky vyšší obtížnosti (Koudela)	
15:15-16:30	oběd	
16:45-17:45	<i>Pedagogika a pedagogická psychologie (Chrudimský)</i>	
18:00-20:00	<i>Úrazová zábrana, první pomoc (Košutová)</i>	
20:15-21:00	večeře	
21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>	
neděle 11.3.		
7:45-8:15	snídaně	
8:30-9:30	<i>Hygiena, regenerace, masáže (Košutová)</i>	
9:45-10:45	<i>Anatomie, fyziologie, traumatologie (Košutová)</i>	
11:00-13:00	<i>Anatomie, fyziologie, traumatologie II (Košutová)</i>	
13:15-14:15	oběd	
14:30-15:15	Balet (Komrsková)	
15:30-16:15	Kruhy - kmih, výkruh vpřed a vzad, zákmihem a předkmihem vzepření, salto vpřed a	Balet II (Komrsková)
16:30-17:15	vzad aj. základní prvky (Chrudimský)	Choreografie (Komrsková)
17:30	odjezd	

pátek 23.3.	
do 18:30	příjezd
18:45-19:45	<i>Právní normy, marketing, management (Buben/Korec)</i>
20:00-20:30	večeře
20:45-21:45	<i>Úvod do biomechaniky, aplikovaná mechanika (Buben)</i>
sobota 24.3.	
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 (Chrudimský/Buben/Vlk/Vlková)
10:30-12:15	Přeskok - salto vpřed ve všech jeho modifikacích, přemet, rondát, kasamatsu, jurchenko (Chrudimský/Buben/Vlk/Vlková)
12:30-13:15	oběd
13:30-14:15	Pravidla SGM, závodní program SGM (Vlk)
14:30-15:15	Pravidla SGŽ, závodní program SGŽ (Vlková)
15:30-16:45	Kůň na šíř - přešvihy, kola a jejich modifikace aj. základní prvky (Vlk/Chrudimský/Buben)
17:00-18:15	Bradla - kmih, vzklopka, obraty ve stojce, seskoky aj. základní prvky (Vlk/Chrudimský/Buben)
18:30-19:45	Hrazda - vzklopka, salto vzad, veletoč vpřed a vzad aj. základní prvky (Vlk/Chrudimský/Buben)
20:00-21:00	večeře
21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>
neděle 25.3.	
7:45-8:15	snídaně
8:30-11:00	Průpravy, dopomoc, praxe na jednotlivých nářadích (Chrudimský/Buben/Vlková)
11:15-12:00	oběd
12:30-13:15	Písemný test
13:30-15:15	Praktická zkouška – didaktický výstup na zadané téma
15:30-16:30	Vyhodnocení, závěr

změna programu vyhrazena

kurzívou označeny teoretické hodiny v učebně

III.třída

pátek 9.3.	SGm	SGž
do 18,30	příjezd	
18:45 -19:45	<i>TDST (pojmy, systém sportovního tréninku, sportovní příprava) (Chrudimský)</i>	
20:00-20:30	večeře	
20:45-21:45	<i>Terminologie a názvosloví (Chrudimský)</i>	
sobota 10.3.		
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)	
10:15-11:00	Hrazda - kmih ve vzporu, výmik, podmet, toč vpřed a vzad (Chrudimský)	
11:15-12:00		
12:15-13:00	Prostná - stoj na rukou, rovnovážné polohy, kotoul vpřed a vzad a jejich modifikace, přemet stranou (Chrudimský)	
13:15-14:00		
14:15-15:00	oběd	
15:15-16:30	<i>TDST Struktura cvičební jednotky, rozcvičení (Chrudimský)</i>	
16:45-17:45	<i>Pedagogika a pedagogická psychologie (Chrudimský)</i>	
18:00-20:00	<i>Úrazová zábrana, první pomoc (Košutová)</i>	
20:15-21:00	večeře	
21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>	
neděle 11.3.		
7:45-8:15	snídaně	
8,30-9:30	<i>Hygiena, regenerace, masáže (Košutová)</i>	
9:45-10:45	<i>Anatomie, fyziologie, traumatologie (Košutová)</i>	
11:00-13:00	<i>Rozvoj funkčních předpokladů, kmihy, přípravy (Chrudimský)</i>	
13:15-14:15	oběd	
13:30-14:15	Balet (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)
16:30	odjezd	

pátek 23.3.	
do 18,30	příjezd
18:45-19:45	<i>Právní normy, marketing, management (Buben/Korec)</i>
20:00-20:30	večeře
20:45-21:45	<i>Úvod do biomechaniky, aplikovaná mechanika (Buben)</i>
sobota 24.3.	
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 (Chrudimský/Buben/Vlk/Vlková)
10:30-12:15	Přeskok - salto vpřed ve všech jeho modifikacích, přemet, rondát, kasamatsu, jurchenko (Chrudimský/Buben/Vlk/Vlková)
12:30-13:15	oběd
13:30-14:15	Pravidla SGM, závodní program SGM (Vlk)
14:30-15:15	Pravidla SGŽ, závodní program SGŽ (Vlková)
15:30-16:45	Kůň na šíř - přešvihy, kola a jejich modifikace aj. základní prvky (Vlk)
17:00-18:15	Bradla - kmih, vzklopka, obraty ve stojce, seskoky aj. základní prvky (Vlk/Chrudimský/Buben)
18:30-19:45	Hrazda - vzklopka, salto vzad, veletoč vpřed a vzad aj. základní prvky (Vlk/Chrudimský/Buben)
20:00-21:00	večeře
21:00-22:00	<i>Diskuze - teorie, praxe</i>
neděle 25.3.	
7:45-8:15	snídaně
8:30-11:00	Průpravy, dopomoc, praxe na jednotlivých nářadích (Chrudimský/Buben/Vlková)
11:15-12:00	oběd
12:30-13:15	Písemný test
13:30-15:15	Praktická zkouška – didaktický výstup na zadané téma
15:30-16:30	Vyhodnocení, závěr

změna programu vyhrazena

kurzívou označeny teoretické hodiny v učebně