



Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz

Využití balančních pomůcek v silové přípravě

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou v praxi ukázány a vysvětleny cviky od nejjednoduchých variant k obtížným. Silová cvičení jsou zaměřena na oblast „core“ i velkých svalových skupin. Diskutovány jsou plusy i mínusy balančních ploch v silové přípravě.

Cílová skupina: Bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit s aktuálními trendy v oblasti silových schopností s využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, balanční plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd. Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě.

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Termín kurzu: **13. 6. 2014 od 15 hodin**

Délka kurzu: 5 hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

2201 17 2095, 777 993 122

horakova@ftvs.cuni.cz

(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 30. 5. 2014

Webové stránky: www.ftvs.cuni.cz, jsme také na facebooku

Budeme se na Vás těšit!



**Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz**

Rozcvičení ve sportu

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části seznamujeme s aktuální problematikou rozcvičení ve sportu a v praxi pak s různými variantami rozcvičení. Většina sportovců nezná potřebné zásady a pravidla rozcvičování včetně obsahu i samotné délky trvání. Pro sportovní praxi i školy nabízíme efektivní a zábavné rozcvičky s využitím celé řady běžných cvičebních pomůcek (základní rozcvičení, ve dvojicích, s míčemi, překážkami, krabicemi, švihadly, tyčemi, atd.)

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy rozcvičení ve sportovní praxi i na školách. Rozcvičky často nepatří k zábavné části sportovních aktivit. Vyskytuje se v ní celá řada statických a neefektivních cviků. Snažíme se nabídnout efektivnější a pestřejší varianty rozcviček bez i s celou řadou běžně dostupných pomůcek.

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Termín kurzu: **14. 6. 2014 od 9 hodin**

Délka kurzu: 5 hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

2201 17 2095, 777 993 122

horakova@ftvs.cuni.cz

(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 30. 5. 2014

Webová stránka: www.ftvs.cuni.cz, jsme také na facebooku

Budeme se na Vás těšit!



Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz

Aktuální trendy v silové přípravě dospělých

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části jsou diskutovány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin a aktuální trendy silového rozvoje dospělých za využití volných činek a silových pomůcek umožňujících stimulovat sílu za pohybu.

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy v oblasti silových schopností dospělých a vysvětlení základních zásad silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin s využitím volné zátěže a silových trenažérů (volná činka, sáně, těžké gumy, lana, medicinbaly, atd., 2 hod teorie – 3 h praxe spojená s ukázkami cvičení.

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Termín kurzu: **14. 6. 2014 od 15 hod**

Délka kurzu: 5 hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

2201 17 2095, 777 993 122

horakova@ftvs.cuni.cz

(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 30. 5. 2014

Webová stránka: www.ftvs.cuni.cz, jsme také na facebooku

Budeme se na Vás těšit!