

Termínová listina akcí Ústřední školy ČOS na rok 2017



I. pololetí 2017			druh akce	místo konání
LEDEN	13.–15. 1.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	27. 1. – 29. 1.	Školení činovníků	Š	Praha
	29. 1.	Seminář k problematice pořádání valných hromad	SE	Praha
ÚNOR	3.–5. 2.	Cvičitel jógy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	4. 2.	Aerobics inspiration day	SE	Praha
	5. 2.	BOSU ve zdravotní tělesné výchově	SE	Praha
	11. 2.	Závěsná akrobacie	SE	Praha
	12. 2.	Párová akrobacie	SE	Praha
	17.–19. 2.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	18.–19. 2.	Zdravotníci zotavovacích akcí – 1. konzultace	Š	Praha
	19. 2.	Aplikace masážních postupů a kvality pohybu	SE	Praha
	24.–26. 2.	Cvičitel jógy – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	25. 2.	Kineziotaping pro cvičitele I	SE	Praha
	26. 2.	Pohybové hry hravě (pro děti s ADHD)	SE	Praha
BŘEZEN	4. 3.	Cvičíme s rozumem	SE	Praha
	4. 3.	Nářadí pro RDPD II	SE	Praha
	5. 3.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí – zkoušky	ŠIII	Praha
	18.–19. 3.	Zdravotníci zotavovacích akcí – 2. konzultace	Š	Praha
	18. 3.	Zdravotník zotavovacích akcí - doškolovací seminář	SE	Praha
	18. 3.	Jóga smíchu	SE	Praha
	18. 3.	Cvičitel jógy – zkoušky	ŠIII	Praha
	19. 3.	Cvičení podle Feldenkraise	SE	Praha
	25. 3.	Sportovní gymnastika po přemet	SE	Praha
	26. 3.	Kineziotaping pro cvičitele II	SE	Praha
	26. 3.	Sportovní gymnastika od přemetu	SE	Praha
DUBEN	7.–9. 4.	Cvičitel všestrannosti – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	22. 4. – 23. 4.	Rozhodčí volejbalu	Š	Králův Dvůr
KVĚTEN	12.–14. 5.	Cvičitel všestrannosti – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	20. 5.	Latino Dance, Vogue, Jazz	SE	Praha
	20. 5.	Začni s badmintonem	SE	Praha
	21. 5.	Basketbal nejen pro žactvo	SE	Praha
	21. 5.	Nářadí pro RDPD II	SE	Praha
	27. 5.	Hudebně pohybové hry a hlasový projev	SE	Praha
	květen/červen	Street Workout	SE	Praha
ČERVEN	1.–4. 6.	Cvičitel parkouru – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	3. 6.	Cvičitel všestrannosti – zkoušky	ŠIII	Praha
	10. 6.	Seminář pro organizátory župních sletů	SE	Praha
	24. 6.	Cvičitel parkouru – zkoušky	ŠIII	Praha
ČERVENEC	1. 7. – 8. 7.	Prázdninová škola mladých pomahatelů	Š	Praha

II. pololetí 2017			druh akce	místo konání
ZÁŘÍ	8.–10. 9.	Trenér volejbalu – 1. konzultace	ŠIII	Králův Dvůr
	16. 9.	Začni s badmintonem	SE	Praha
	22.–24. 9.	Cvičitel aerobiku – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	22.–24. 9.	Cvičitel seniorů III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	27. 9. – 1. 10.	Na vodě bezpečně a technicky správně	SE	České Vrbné
ŘÍJEN	6.–8. 10.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – 1. konzultace	ŠII	Praha
	6.–8. 10.	Trenér volejbalu – 2. konzultace + zkoušky	ŠIII	Králův Dvůr
	13.–15. 10.	Cvičitel aerobiku – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	13.–15. 10.	Cvičitel seniorů – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	21. 10.	Tvorba sestav SG – mužské složky	SE	Praha
	21. 10.	Tvorba sestav SG – ženské složky	SE	Praha
22. 10.	Funkční trénink	SE	Praha	
LISTOPAD	4. 11.	Kineziotaping I (Králův Dvůr)	SE	Králův Dvůr
	4. 11.	Cvičitel seniorů – zkoušky	ŠIII	Praha
	5. 11.	Seminář pro seniory	SE	Praha
	5. 11.	Cvičitel aerobiku – zkoušky	ŠIII	Praha
	16.–19. 11.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – 2. konzultace	ŠII	Praha
	18. 11.	Chlapi v tělocvičně	SE	Praha
	25. 11.	Plavání ve sportovní všestrannosti	SE	Praha
	26. 11.	Atletika ve sportovní všestrannosti	SE	Praha
PROSINEC	2. 12.	Mažoretky	SE	Praha
	8.–10. 12.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – 3. konzultace	ŠII	Praha
Leden 2018	5.–7. 1. 2018	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – 4. konzultace	ŠII	Praha
Únor 2018	10. 2. 2018	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy – zkoušky	ŠII	Praha

SE	doškolovací seminář pro cvičitele
Š	školení
ŠII	školení cvičitelů II. třídy
ŠIII	školení cvičitelů III. třídy

Změna programu vyhrazena!

Termínová listina Vzdělávacího střediska sokolské župy Olomoucké - Smrčkovy (VSO) je uvedena na konci programu.

Program ÚŠ ČOS a VSO¹ na rok 2017

Ústřední škola ČOS připravuje pro cvičitele, trenéry, činovníky ČOS a ostatní zájemce širokou nabídku vzdělávacích akcí se zajímavým obsahem. Program je dostupný na webových stránkách www.sokol.eu; www.sokol.cz. Ústřední školu ČOS můžete sledovat také na Youtube kanálu <https://goo.gl/nVwypB> a facebookových stránkách www.facebook.com/skolacos, kde se můžete přihlásit k odběru zpravodaje o pořádaných akcích. Zpravodaj zasíláme podle potřeby maximálně 1x za 2–3 měsíce.

Akce ÚŠ jsou určeny nejen členům Sokola, ale jsou otevřeny i pro jiné sportovní spolky a veřejnost. U každé akce je stručná charakteristika její náplně a jméno kontaktní osoby z ÚŠ ČOS, na kterou se můžete obrátit s konkrétními dotazy. Podrobnější pozvánky na jednotlivé akce jsou rozesílány elektronickou poštou, k odběru se můžete přihlásit zasláním e-mailu na adresu skola@sokol.eu.

Přihlášky

- Vyplněním elektronických formulářů dostupných na webové stránce

www.sokol.eu → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

- Příjem každé přihlášky je potvrzen e-mailem s platebními informacemi (číslo účtu a variabilní symbol, částka).
- **Přihláška je platná až po uhrazení účastnického poplatku!**
- Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději **týden před konáním akce**.

Platební podmínky

- **Platba je možná pouze na bankovní účet (složenkou, převodem z BÚ). Platbu je třeba uskutečnit nejpozději v den uzávěrky přihlášek.** Bez připsání účastnického poplatku na náš účet bude Vaše místo postoupeno dalším zájemcům o akci.
- Číslo účtu **000027-7699580257/0100** (variabilní symbol a částku obdržíte e-mailem po přihlášení).
- Dodržujte termíny uzávěrky přihlášek podle pokynů v programu.
- Organizátor si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

¹ Program Vzdělávacího střediska Sokolské župy Olomoucké - Smrčkovy je uveden samostatně na konci.

Stornovací podmínky

- V případě zrušení akce ze strany ÚŠ ČOS bude účastnický poplatek vrácen v plné výši.

Při zrušení přihlášky ze strany účastníka:

- před termínem uzávěrky pro přihlášky – **účastnický poplatek bude vrácen v plné výši**
- po termínu uzávěrky přihlášek, ale ne méně než 48 hodin před začátkem akce – **stornopoplatek ve výši 50 %**
- méně než 48 hodin před začátkem akce, v průběhu akce či po jejím skončení – **stornopoplatek ve výši 100 % bez náhrady.**

Řádné omluvení účasti je možné pouze ze závažných důvodů telefonicky, e-mailem, případně písemně. Při zrušení přihlášky ze strany uchazeče o studium **ani jeho řádné omluvení nezakládá nárok na zrušení povinnosti uhradit stornovací poplatek.**

Úplné znění studijních podmínek je uvedeno ve Studijním řádu a zkušebním řádu Ústřední školy ČOS a navazujících dokumentech, které naleznete na www.sokol.eu. Změna programu vyhrazena!

Dále nabízíme

Pokud se nedostanete na Vámi vybranou akci; po zanechání kontaktu a v případě dostatečného počtu zájemců, budeme pro Vás akci opakovat v nejbližším možném termínu. Kontakt na Vás nám můžete zanechat na webových stránkách www.sokol.eu u příslušné akce.

Dále nabízíme možnost uspořádání semináře nebo školení pro tělocvičnou jednotu, sokolskou župu i jiné organizace a spolky tzv. „na klíč“. Pokud máte o tuto možnost zájem, kontaktujte nás na e-mailu: mchlumsky@sokol.eu.

Akreditovaná školení a semináře

Zdravotník zotavovacích akcí

Školení je vhodné pro cvičitele, trenéry, činovníky, učitele a ostatní zájemce o získání odbornosti zdravotník zotavovacích akcí a škol v přírodě. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let, ukončené střední vzdělání, dobrý zdravotní stav a schopnost uplatit libovolným plaveckým způsobem min. 100 m nepřerušovaně. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci formou dvou víkendových konzultací v rozsahu 40 hodin zakončených zkouškami. Školení je akreditováno MŠMT.

Termíny: 18.–19. 2.

18.–19. 3. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 1600 Kč / veřejnost: 3200 Kč

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

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy

Školení navazuje na probíranou látku z osnov III. třídy, obsahuje jak hlubší seznámení s teorií a praktickou zkušenost s dalšími formami cvičení ve zdravotní tělesné výchově. Součástí školení je část zaměřená na osobní rozvoj, orientaci v legislativě a podnikatelské minimum. Podmínkou pro přihlášení je kvalifikace cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy nebo cvičitele všestrannosti II. třídy, věk minimálně 18 let, ukončené střední vzdělání a dobrý zdravotní stav. Absolvováním školení získáte znalosti a dovednosti, které můžete využít v rámci činnosti v tělocvičných jednotách a župách, případně v rámci vlastní výdělečné činnosti. Úspěšným složením zkoušek získá absolvent kvalifikaci Instruktor zdravotní tělesné výchovy, na základě které může žádat o vydání živnostenského oprávnění. Školení je pořádáno ve spolupráci s komisí zdravotní tělesné výchovy ČOS. Školení je akreditováno MŠMT.

Termíny: 6.–8. 10.
16.–19. 11.
8.–10. 12. 2017
5.–7. 1., 10. 2. 2018

Místo: Praha

Poplatek: 8000 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty Sokol slevu na účastnickém poplatku ve výši **3000 Kč**. Vzor doporučení ke stažení a více informací na webové stránce: www.sokol.eu/obsah/5541/

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Školení III. třídy

Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy

Školení je určeno cvičitelkám i cvičitelům, kteří se věnují našim nejmenším cvičencům. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let. Školení bude organizováno formou dvou víkendových konzultací a samostatnými zkouškami. Kvalifikace cvičitele RDPD III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení hodin oddílů rodičů a dětí i v oddílech předškolních dětí především v rámci České obce sokolské.

Termíny: 13.–15. 1.
17.–19. 2.
5. 3. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičitel jógy III. třídy

Školení je určeno všem zájemcům o vedení cvičebních jednotek jógy v tělocvičných jednotkách. Hlavní náplní budou průpravná cvičení, ásany, dechové a koncentrační techniky. Dále se seznámíte se základy jógové filozofie, tradičními i moderními přístupy k józe a obecnými aspekty činnosti cvičitele včetně zvláštností práce se staršími, mladšími a zdravotně oslabeným cvičenci. Pro účast na školení se předpokládá předchozí aktivní zkušenost se cvičením jógy a alespoň základní znalost dané problematiky.

Termíny: 3.–5. 2.
24.–26. 2.
18.–19. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičitel všestrannosti III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele všestrannosti. Kvalifikace III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými. Hlavním obsahem školení budou různé gymnastické formy, základy atletických disciplín a sportovních her. Dále anatomie a fyziologie, základy první pomoci, pedagogika a psychologie, stavba cvičební jednotky, odborná terminologie i drobné hry. Seznámíte se s ukázkovými cvičebními jednotkami pro věkové kategorie od mladšího žactva až po dospělé cvičence.

Termíny: 7.–9. 4.
12.–14. 5.
3. 6. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičitel parkouru III. třídy

Školení je vhodné pro cvičitele, kteří chtějí vést cvičební jednotky parkouru v Sokole. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let. Náplní bude 50 hodin teoretických i praktických předmětů pokrývajících mj. právní problematiku cvičitele, parkourové techniky, pedagogiku, zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany a vedení mladých cvičenců.

Termíny: 1.–4. 6.
24. 6. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Trenér volejbalu III. třídy

Školení je určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace trenér volejbalu III. třídy, který je uznáván Českým volejbalovým svazem. Školení je pořádáno ve spolupráci s Českým volejbalovým svazem a T. J. Sokol Králův Dvůr.

Termíny: 8.–10. 9.
6.–8. 10. 2017
Místo: Králův Dvůr
Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičitel aerobiku III. třídy

Po absolvování tohoto školení budete zvládat správnou techniku pohybu a metodiku výuky aerobních choreografií a seznámíte se s různými příklady kondičních programů. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let. Dozvíte se jak správně využívat hudebního doprovodu, jaké jsou nároky na správnou výživu a pitný režim během cvičení a jak zaujmout své cvičence. Prakticky si vyzkoušíte navrhnout vlastní cvičební jednotku a sestavit jednoduchou aerobní choreografii a vybrat vhodnou formu její výuky.

Termíny: 22.–24. 9.
13.–15. 10.
5. 11. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičitel seniorů III. třídy

Školení je určeno všem zájemcům, kteří se chtějí věnovat vedení cvičebních jednotek seniorů v sokolských tělocvičných jednotkách. Ve školení je zahrnuta i základní část školení pro cvičitele III. třídy. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let. Na školení se dozvíte a prakticky vyzkoušíte

zejména: jak udržovat a rozvíjet kondici lidí staršího věku, jaká jsou současná doporučení pro seniory z hlediska objemu a druhu pohybových aktivit, jaké jsou vhodné metody výuky a organizační formy pro cvičení seniorů, jaké jsou věkové zvláštnosti seniorů a jak jim přizpůsobit cvičební jednotky, různé ukázky pohybových aktivit v tělocvičně, na hřišti i v přírodě, navrhnout vlastní cvičební jednotku a provést její rozbor.

Termíny: 22.–24. 9.
13.–15. 10. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Ostatní školení

Školení činovníků

Školení je určeno především nově zvoleným činovníkům, na úrovni výborů jednot, žup nebo V ČOS, odborných programových útvarů a komisí ČOS. Účast na školení je vhodná pro potenciální organizátory a garanty navazujících školení s obdobným programem, které mohou připravovat župy. Vítáni jsou i další zájemci, z řad mladších členů sokolské obce, kteří jako činovníci již v Sokole pracují. Učivo zahrnuje základní tematické okruhy, nezbytné pro kvalitní řídicí a organizátorskou činnost na všech stupních sokolské práce. Podrobný časový program zašleme přihlášeným účastníkům.

Termín: 27.–29. 1. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 450 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Rozhodčí volejbalu

Ústřední škola ČOS ve spolupráci s Českým volejbalovým svazem pořádá školení rozhodčích volejbalu III. třídy. Rozhodčí ČVS (dále jen „rozhodčí“) je osoba, která je oprávněna řídit utkání všech soutěží řízených orgány ČVS a ABV v souladu s předpisy a pravidly ČVS a v souladu s oficiálními pravidly volejbalu. Školení je vhodné nejen pro výkonnostní družstva, ale i pro rekreační hráče, kteří chtějí rozšířit znalosti pravidel a rozhodování utkání.

Termín: 22.–23. 4. 2017
Místo: Králův Dvůr
Poplatek: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Prázdninová škola mladých pomahatelů

Cílem třetího ročníku prázdninové školy mladých pomahatelů je podpořit výměnu zkušeností, navázání kontaktů a motivování členů ČOS ve věku 15–18 let, kteří se chtějí realizovat jako pomahatelé nebo asistenti cvičitelů v tělocvičných jednotách. Náplní prázdninové školy budou upravené osnovy základní části školení III. třídy doplněné a rozšířené o týmové aktivity, hry a soutěže, praktické osvojování dovedností a výchovu zážitkem. Prázdninová škola se řídí filozofií zábava – zdatnost – základy – zdravé přátelství. Lektory budou zejména metodici Ústřední školy ČOS a další vybraní odborníci. V ceně je zahrnut program, výlety po okolí, ubytování a strava 5x za den.

Termín: 1.–8. 7. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 3000 Kč / veřejnost: 4200 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Semináře

Seminář k problematice pořádání valných hromad

Seminář určený činovníkům ze sokolských žup i tělocvičných jednot je zaměřen na výklad a rozbor ustanovení týkající se valných hromad a zejména seznámení s aktualizací Směrnice pro přípravu a konání valných hromad tělocvičných jednot. Smyslem je zvýšit obecné právní povědomí odpovědných činovníků a zlepšit dosavadní praxi. Ve čtyřhodinovém semináři bude prostor na diskusi a odpovědi na konkrétní dotazy účastníků. Lektorem bude jednatel ČOS br. Josef Těšitel.

Termín: 29. 1. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 100 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Aerobics inspiration day

Potřebujete oživit své hodiny o nové nápady a cvičení? Tento praktický osmihodinový seminář bude zaměřen na nové směry v oblasti aerobního a kondičního cvičení určeného především ženám a slouží jako doškolovací seminář pro cvičitelky a cvičitele aerobiku a všestrannosti. Náplní budou čtyři devadesátiminutové lekce z oblastí: taneční aerobik, funkční trénink, body & mind a aerobní cvičení s náčiním.

Termín: 4. 2. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

BOSU[®] ve zdravotní tělesné výchově

Balanční úseč „BOSU“, získává stále více na popularitě díky všestrannému využití jak při kondičně zaměřených hodinách, tak i v oblasti zdravotní tělesné výchovy. Ze semináře si odnesete zásobník mobilizačních i kompenzačních cviků pro všechny věkové kategorie a hlavní oslabení pohybového aparátu. Praktický seminář vedený zkušenou lektorkou je vhodný nejen pro cvičitelky žen všech věkových kategorií, ale je otevřen všem zájemcům nejen z oblasti zdravotní tělesné výchovy.

Termín: 5. 2. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Závěsná akrobacie

Pokračování semináře z roku 2016 vhodné pro úplné začátečníky i středně pokročilé, kteří se chtějí dále zdokonalit pod vedením zkušené lektorky. Akrobatická cvičení s využitím závěsných prvků (šál, strapsů, kruhů a lan) získávají stále více na popularitě. Rozvíjí nejen sílu, ale také obratnost a koordinaci. Pod vedením kvalifikovaného trenéra se naučíte základům závěsné akrobacie a vyzkoušíte i některé pokročilé techniky s využitím šál. Seminář je otevřený pro všechny zájemce o tento atraktivní a rychle se rozvíjející sport.

Termín: 11. 2. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 600 Kč / veřejnost: 1200 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Párová akrobacie

Pokračování semináře z roku 2016 vhodné pro úplné začátečníky i pokročilé, kteří se chtějí dále zdokonalovat. Akrobatická gymnastika vyžaduje sílu, flexibilitu, odvalu a spolupráci mezi sportovci. Jednotlivé sestavy vyžadují naprostou souhru gymnastů a gymnastek nejen na zemi, ale i ve vzduchu. Závodníci staví ze svých těl pyramidy, předvádí společně i samostatně přemety a salta. Vše je spojeno ladnými pohyby za doprovodu hudby. V praktickém semináři se zaměříme na akrobatické sestavy v páru.

Termín: 12. 2. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Význam kvality pohybu v korekci oslabení pohybového systému

V teoretické části semináře se budeme soustředit na význam kvality pohybu v korekci oslabení pohybového systému. V praxi pak vyzkoušíme netradiční aktivity pro úvodní části cvičebních jednotek. Připomeneme metodické postupy pro uvolňování, protahování a posilování jednotlivých částí těla. Věnovat se budeme i alternativním masážním postupům. Seminář je určen zejména cvičitelkám žen, seniorů, ale i ostatním, pro které je důležitá především kvalita pohybu.

Termín: 19. 2. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Kineziotaping pro cvičitele I

V již čtvrtém opakování úspěšného semináře kineziotapingu neboli tejpování se naučíte, jak pomoci sám sobě nebo svým blízkým při bolestech pohybového aparátu, jak uvolnit přetížené svaly, jak si pomoci ke správnému držení těla, případně jak ulevit při otocích nebo pohmožděninách. A to vše pomocí pružných kineziotejpovacích pásek. Určitě si i prakticky vyzkoušíte několik základních druhů tejpů a k ostatním dostanete alespoň teoretický návod. Dozvíte se, které části tejpů se natahují a které se jen pokládají, což je základ kineziotapingu, který se ze žádných obrázků a fotek nenaučíte. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250 Kč dostanete od nás zdarma.

Termín: 25. 2. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 600 Kč / veřejnost: 1200 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Pohybové hry hravě (pro děti s ADHD)

Náměty se zaměřením na průpravná, kondiční, koordinační a kompenzační cvičení a cvičení pro přípravu organismu před různými druhy pohybových cvičení s důrazem na motivaci a hravou atmosféru. Praktický seminář je orientovaný nejen na hry pro práci s hyperaktivními dětmi, ale současně nabízí i pohybové hry pro získání jejich pozornosti a zklidnění. Lekce obsahuje sebevyjádření, prostorovou orientaci, napětí a uvolnění, včetně relaxačních cvičení. Práce s (účastníky) dětmi a přístup je zaměřen na projevy a příznaky ADHD.

Termín: 26. 2. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 300 Kč / veřejnost: 600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičíme s rozumem

Cvičíme s rozumem. Cílem semináře je získání lepšího porozumění pohybovému aparátu a funkci svalů. Prakticky si vyzkoušíme různé varianty posilování a protahování základních svalových skupin. Zároveň se pokusíme odhalit nejčastější chyby a vyvrátit tradiční cvičební mýty. Seminář je určen nejen pro cvičitele všestrannosti, ale i pro všechny ostatní, kteří chtějí správně využívat možnosti lidského těla.

Termín: 4. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Náradí pro RDPD II

Obsah semináře, týkající se používání náradí v hodinách RDPD, bude věnován nejen náradí tradičnímu, ale i nově vytvořené molitanové sestavě pro cvičení našich nejmenších (Jipast). Bude vysvětlena metodika nácviku prvků na jednotlivých typech náradí i použití náradí jako překážky. Doplněním programu bude workshop. Seminář svým zaměřením volně navazuje na úspěšný seminář z roku 2016, který byl věnován náradí na lezení, zvýšené a zúžené ploše a metacímu náradí.

Termín: 4. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Zdravotník zotavovacích akcí - doškolovací seminář

Doškolovací seminář je určen především pro stávající zdravotníky zotavovacích akcí či členů první pomoci, kterým v nejbližší době končí platnost průkazu. Přihlásit se můžou i ti, kteří mají průkaz zdravotníka ČOS již propadlý a zájemci o problematiku poskytování první pomoci. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci formou osmihodinového semináře zakončeného písemným testem.

Termín: 18. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 300 Kč / veřejnost: 600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Jóga smíchu

Kdo z nás by se rád nesmál? Účinek smíchu jako léčebného prostředku je v lidové slovesnosti dobře znám. Určitě znáte pořekadlo: "Směje se, až se za břicho popadá". Takový smích může být i velmi náročný. Jóga smíchu je systém cvičení kombinující smích s hlubokým jógovým dýcháním a se strečinkem, které přináší tělu nejen radost a nakažlivý smích, ale i uvolnění od stresu, prokrvení mozku a třeba i trochu potu. Seminář však nebude jen o józe, ale věnovat se budeme také redukci stresu, sebepoznání a relaxaci.

Termín: 18. 3. 2017
Místo: T. J. Sokol Záběhllice, Na Vinobraní, 106 00 Praha 10
Poplatek: člen ČOS: 600 Kč / veřejnost: 1200 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Cvičení podle Feldenkraise®

Feldenkraisova® metoda (FM) je celosvětově uznávaná somatická edukační metoda, která prostřednictvím organického učení školí vlastní vnímání, zdokonaluje funkčnost těla a osobní proces učení. V lekcích FM se uvědomělým vnímáním sebe sama v souvislosti s působením zemské přitažlivosti učíme posuzovat pohyb tak, jak to dělají malé děti – podle pocitu příjemnosti,

plynulosti, jednoduchosti, lehkosti a efektivity. Ve workshopu zažijete účinek této neobvyklé pohybové metody sami na sobě. Seminář je vhodný zejména pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a cvičitele seniorů.

Termín: 19. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Sportovní gymnastika po přemet

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácviku, dopomocí a záchranou základních akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na přípravu k jednotlivým cvikům a vysvětlíme i technický základ pohybu. Účastníci si budou moci vše prakticky vyzkoušet, ukázky předvedou demonstrátoři. Seminář je určen zejména pro začínající cvičitele žactva.

Termín: 25. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Kineziotaping pro cvičitele II

Seminář tematicky navazuje a rozšiřuje učivo z předchozích seminářů kineziotapingu. Na tomto semináři si zopakujete již osvojené techniky a rozšíříte o nové postupy které Vám nebo vašim blízkým pomohou při bolestech pohybového aparátu, pomohou ke správnému držení těla, případně uleví při otocích nebo pohmožděninách. A to vše pomocí pružných kineziotejpovacích pásek. Seminář je určen pro všechny, kteří úspěšně absolvovali seminář „Kineziotaping pro cvičitele“. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250 Kč opět dostanete od nás zdarma.

Termín: 26. 3. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 600 Kč / veřejnost: 1200 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Sportovní gymnastika od přemetu

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácviku, dopomocí a záchranou obtížnějších akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na přípravu k jednotlivým cvikům

a vysvětlíme i technický základ pohybu. Účastníci si budou moci vše prakticky vyzkoušet, ukázky předvedou demonstrátoři. Seminář je určen zejména pro cvičitele žactva.

Termín: 26. 3. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Latino Dance, Vogue, Jazz

Tři 90minutové taneční lekce, tři odlišné taneční styly a tři skvělí lektoři kteří Vám dodají inspiraci do vašich hodin. V první lekci vaše boky rozpohybují a tělo rozehřejí latinské rytmy (např. samba). Během druhé dynamické lekce se přenesete do Harlemu v podobě smyslného tance Vogue. V poslední lekci se vrátíme k jazzovému tanci. Současný Jazz je často jednodušší, než některé novější taneční styly, ale zároveň využívá i prvky z tradiční taneční techniky jako například balet. Seminář je vhodný zejména pro cvičitelky dorostenek, mladších žen a všechny, které oslovují současné taneční styly a dynamická hudba.

Termín: 20. 5. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Začni s badmintonem

ÚŠ ČOS navázala spolupráci s Českým badmintonovým svazem (ČBaS) a nabízí projekt s názvem „začni s badmintonem“, který je určený našim cvičitelům. Cílem projektu je udělat z badmintonu nejpobulárnější sport. Program je sestaven tak, aby pomáhal cvičitelům rozvíjet jejich dovednosti, vědomosti a sebedůvěru při plánování a realizaci bezpečných a zábavných hodin badmintonu. Projekt nemá za úlohu vyškolit cvičitele na badmintonové trenéry, ale ukázat jim, jak badminton učít v našich tělocvičnách.

Termín: 20. 5. 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Basketbal nejen pro žactvo

Vhodné pro cvičitele všestrannosti, kteří se ve svých cvič. jednotkách věnují míčovým hrám. Na tomto šestihodinovém semináři si osvěžíte pravidla basketbalu a prakticky si vyzkoušíte postupy výuky začátečníků a mírně pokročilých ve věkové kategorii mladšího a staršího žactva. Obsahem bude technika individuálních herních činností (driblink, přihrávka, střelba, krytí hráče, uvolňování) a základů taktiky v útoku i v obraně. Získáte také zásobník průpravných her, které zábavnou formou podněcují učení.

Termín: 21. 5. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Náradí pro RDPD II

Obsah semináře, týkající se používání náradí v hodinách RDPD, bude věnován nejen náradí tradičnímu, ale i nově vytvořené molitanové sestavě pro cvičení našich nejmenších (Jipast). Bude vysvětlena metodika nácviku prvků na jednotlivých typech náradí i použití náradí jako překážky. Doplněním programu bude workshop. Seminář svým zaměřením volně navazuje na úspěšný seminář z roku 2016, který byl věnován náradí na lezení, zvýšené a zúžené ploše a metacímu náradí.

Termín: 21. 5. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Hudebně pohybové hry a hlasový projev

První část semináře bude obsahovat ukázky činností a her, které mají přesah do hudebně-pohybové výchovy, hlasové výchovy a rozvoje sluchové pozornosti dětí. Využijeme víčka od PET-lahví, kindervajíčka, igelitové sáčky a další všední věci nevšedním způsobem. Mgr. Milena Kmentová. V druhé části semináře si osvojíme v praxi zásady hlasové hygieny. Jednotlivá cvičení budou zaměřena na práci s dechem, hlasem a artikulací. Lektorkou bude Mgr. Magdaléna Gracerová.

Termín: 27. 5. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Seminář pro organizátory župních sletů

Pořádání župních sletů je velkou výzvou pro všechny činovníky, cvičitele i členy Sokola. Organizace hromadné akce se stovkami až tisíci účastníků vyžaduje důkladnou přípravu a plánování. Cílem semináře je pomoci organizátorům župních sletových akcí od procesu plánování až po realizaci a vyhodnocení akce. V semináři se zaměříme na oblast organizačního zajištění župních sletů a rozebereme s účastníky příklady dobré a špatné praxe.

Termín: 10. 6. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 300 Kč / veřejnost: 600 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Začni s badmintonem

ÚŠ ČOS navázala spolupráci s Českým badmintonovým svazem (ČBaS) a nabízí projekt s názvem „začni s badmintonem“, který je určený našim cvičitelům. Cílem projektu je udělat z badmintonu nejpoblárnější sport. Program je sestaven tak, aby pomáhal cvičitelům rozvíjet jejich dovednosti, vědomosti a sebedůvěru při plánování a realizaci bezpečných a zábavných hodin badmintonu. Projekt nemá za úlohu vyškolit cvičitele na badmintonové trenéry, ale ukázat jim, jak badminton učit v našich tělocvičnách.

Termín: 16. 9. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Na vodě bezpečně a technicky správně

Seminář je zaměřen zejména pro všechny členy ČOS kteří chtějí vyjet na vodu vhodný je i pro cvičitele pobytu v přírodě. Účastníci si v průběhu semináře osvojí základní ovládání různých typů plavidel (raft, kánoe, kajak), metodiku výcviku, pádlovou techniku, taktiku jízdy na divoké vodě, systém záchrany a sebezáchrany na divoké vodě. Cílem je osvojení a procvičení bezpečného ovládání plavidel a nácvik vlastní sebezáchrany a záchrany osob z tekoucí vody.

Termín: 27. 9. – 1. 10. 2017
Místo: České Vrbné
Poplatek: člen ČOS: 2200 Kč / veřejnost: 4400 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Tvorba sestav SG – mužské složky

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní všestrannosti a seznámení s hodnocením sestav SG, ale také metodika nácviku jednotlivých prvků a jejich spojování do sestav. V průběhu semináře se účastníci seznámí s prací rozhodčích: posuzováním správného provedení předvedených prvků a stanovením obtížnosti sestav. Zájemci mohou na závěr semináře absolvovat zkoušku a získat osvědčení rozhodčí sportovní gymnastiky pro soutěže sportovní všestrannosti. Seminář je určen zejména pro cvičitele všestrannosti mladších a starších žáků, dorostenců a mužů.

Termín: 21. 10. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Tvorba sestav SG – ženské složky

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní všestrannosti a seznámení s hodnocením sestav SG, ale také metodika nácviku jednotlivých prvků a jejich spojování do sestav. V průběhu semináře se účastníci seznámí s prací rozhodčích: posuzováním správného provedení předvedených prvků a stanovením obtížnosti sestav. Zájemci mohou na závěr semináře absolvovat zkoušku a získat osvědčení rozhodčí sportovní gymnastiky pro soutěže sportovní všestrannosti. Seminář je určen zejména pro cvičitele všestrannosti mladších a starších žákyň, dorostenek a žen.

Termín: 21. 10. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Funkční trénink

Funkční trénink usiluje o všeobecnost či všestrannost a o co nejširší využití získaných schopností a dovedností. Účinnost tréninku je potom zaručena tím, že počet cvičení, tedy dovedností, které je nutné se naučit, je omezený na několik klíčových cviků, které jsou voleny podle jejich užitečnosti a přenositelnosti do sportovní činnosti či běžného života. Tento seminář se zaměří na cvičení s velkou (nakládací, vzpěračskou, obouručnou) činkou a jejími částmi – tyčí (osou) a kotouči (závažími).

Termín: 22. 10. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Kineziotaping I (Králov Dvůr)

Na semináři kineziotapingu neboli tejpování se naučíte, jak pomoci sám sobě nebo svým blízkým při bolestech pohybového aparátu, jak uvolnit přetížené svaly, jak si pomoci ke správnému držení těla, případně jak ulevit při otocích nebo pohmožděninách. A to vše pomocí pružných kineziotejpovacích pásek. Prakticky si vyzkoušíte několik základních druhů postupů a k ostatním dostanete teoretický návod. Dozvíte se, které části tejpů se natahují a které se jen pokládají, což je základ kineziotapingu, který se ze žádných obrázků a fotek nenaučíte. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250,- Kč dostanete od nás zdarma.

Termín: 4. 11. 2017
Místo: Králov Dvůr
Poplatek: člen ČOS: 600 Kč / veřejnost: 1200 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Seminář pro seniory

K udržení kvality života a soběstačnosti ve stáří přispívá pravidelný pohyb, životospráva i dostatečný sociální kontakt. Ve třech praktických lekcích a jedné teoretické přednášce Vás vybavíme zásobníkem cviků a nápadů, jak si udržet pevné zdraví, pohodu a optimismus. Doškolovací seminář určený zejména pro všechny cvičitele seniorů, zdravotní tělesné výchovy a pro všechny zájemce o tematiku aktivního stárnutí a přípravy na stáří.

Termín: 5. 11. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Chlapi v tělocvičně

Seminář zaměřený na cvičitele oddílů všestrannosti mužů. Ve třech lekcích se dozvíte: 1. jak připravit své tělo na neplánovanou fyzickou zátěž a jak se stát odolnějšími prostřednictvím cvičení inspirovaných Ido Portalem; 2. nové tipy a základní doporučení jak si zacvičit na kruzích; techniku a taktiku nohejbalu. Lektor nohejbalové části bude teprve určen, lektorem první části bude Jiří Paclt.

Termín: 18. 11. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Plavání ve sportovní všestrannosti

Seminář plavání je určen především pro cvičitele žactva, kteří připravují svoje cvičence na závody sokolské všestrannosti v plavání. S účastníky probere techniku plaveckých způsobů - prsa, kraul, znak, (motýlek) ve vztahu k platným pravidlům plavání, startovní skoky a obrátky. Dále se zaměří na přípravu závodů v plavání. Na závěr semináře budou mít zájemci možnost absolvovat zkoušku k získání osvědčení rozhodčí plavání pro závody sportovní všestrannosti.

Termín: 25. 11. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Atletika ve sportovní všestrannosti

Seminář je určen všem, kteří chtějí připravit svoje cvičence na atletickou část závodů sportovní všestrannosti a případně chtějí umět na těchto soutěžích rozhodovat. Obsahem je rozhodování atletických soutěží v sportovní všestrannosti a shrnutí metodiky tréninku vybraných disciplín a nejnovější poznatky z této oblasti. Při splnění závěrečného písemného testu z pravidel atletiky obdrží absolventi osvědčení, na jehož základě jim bude vystaven nebo prodloužen průkaz rozhodčího atletiky pro soutěže SV.

Termín: 26. 11. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 400 Kč / veřejnost: 800 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Mažoretky

Seminář pro mažoretky a mažoreťáky, příznavce twirlingu (točení s hůlkou), ale i jejich cvičitele/trenéry. Seminář bude obsahovat základní a mírně pokročilé twirlingové techniky, principy tvorby a nácviku choreografií souborů mažoretek a prostor bude věnován i kompenzačním cvičením v tréninku. Praktický seminář je určen pro jednotlivce a pro oddíly, které se mažoretkám již věnují, ale i těm, kteří se věnují příbuznému sportu a chtějí mažoretkami nebo twirlingem začít.

Termín: 2. 12. 2017
Místo: Praha
Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč
Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Street Workout

Seminář představí kalisteniku, cvičení s vlastním tělem, a street workout, které je provozováno na čerstvém vzduchu na venkovních hřištích. Tyto sporty jsou zaměřeny na rozvoj maximální síly a silové vytrvalosti a umí poutavě prezentovat původně gymnastické cviky na hrazdě a na bradlech jako jsou váhy, podpory a shyby. Naučíte se metodiku nácviku základních prvků a zásady jejich zdravého a účinného provedení. Seminář je určen pro všechny zájemce z řad Sokola i veřejnosti.

Termín: bude upřesněn během dubna 2017

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 350 Kč / veřejnost: 700 Kč

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

[Více informací na sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře](#)

Program VSO na rok 2017

Podrobnější pozvánky, spolu s přihláškami na jednotlivé akce VSO budou rozesílány na župy a budou zveřejněny a aktualizovány na www.sokol.cz. Pokud máte zájem o přihlášení na akci, kontaktujte přímo Mgr. Jana Nemravu (mob.: 776 361 143, e-mail: janemrava@seznam.cz). Na akce VSO je možné přihlásit se přes online formulář uvedený pod akcí VSO.

Hory na sněžnicích

č. 901/17

Expediční seminář po „snad“ zasněžovaných hřebenech oblasti Kralického sněžníku. Seznámení s možnostmi sněžnic při výšlapu cestou necestou skrz závěje, les i pláně. Přenocování v loveckém srubu. Akce je fyzicky náročnější, ale zvládnou ji všichni zdraví lidé normální kondice s přiměřeným vybavením do zimní přírody. Akce kapacitně omezena.

Termín: 28.–29. 1. 2017

Místo: Rychlebské hory, Jeseníky

Přihlášky: do 15. 1. 2017

Poplatek: člen ČOS 600,- Kč / nečlen 1000,- Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/ghLdZz56FDk5Yngj1>

Základy teamgymu – akrobacie a trampolína č. 902/17

Seminář vhodný pro začínající i zkušenější vedoucí družstev MTG a TGJ. Seminář se bude věnovat sestavování řad, tak aby přinesly co nejlepší bodové hodnocení. Obsah se bude věnovat i pravidlům, hodnocení, srážkám, nebude se věnovat metodice nácviku jednotlivých cvičebních tvarů.

Termín: 5. 2. 2017

Místo: Olomouc

Přihlášky: do 22. 1. 2017

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/kfTY1LOlwzEakRTe2>

Taneční seminář

č. 903/17

Seminář vhodný pro všechny, kteří rádi tančí, cvičí s hudbou, vyhledávají ladný pohyb. Seminář představí několik tanečních žánrů, choreografií využitelných při skupinových cvičeních i při různých vystoupeních a přiblíží, jak jednoduché choreografie na vaši oblíbenou hudbu vytvořit. Můžete se těšit na mix tanečních žánrů, Port de brass a dnes znovuobjevované tance lidové.

Termín: 18. 3. 2017

Místo: Olomouc

Přihlášky: do 5. 3. 2017

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/SPRfMieRyUWoNOkt2>

Náradí pro RDPD, Jipast sada

č.904/17

Obsahem semináře je metodika cvičení na náradí pro předškolní děti. Na semináři se budete věnovat metodice nácviku prvků na jednotlivých typech náradí a bude představena metodika práce s “sadou Jipast” pro cvičení RDPD. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD odboru všestrannosti.

Termín: 2. 4. 2017

Přihlášky: do 19. 3. 2017

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/8BFgO7CKXtyfDLeV2>

Kineziotaping pro cvičitele

č. 905/17

Opakování v minulém roce úspěšného semináře Kineziotapingu. V semináři kineziotapingu se naučíte, jak pomoci při bolestech pohybového aparátu, jak uvolnit přetížené svaly, jak si pomoci ke správnému držení těla, případně jak ulevit při otocích nebo pohmožděninách. A to vše pomocí pružných kineziotejpovacích pásek. Prakticky vyzkoušíte několik základních druhů tejpů a k ostatním dostanete alespoň teoretický návod. Dozvíte se, které části tejpů se natahují a které se jen pokládají, což je základ kineziotapingu, který se ze žádných obrázků a fotek nenaučíte. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250,- Kč dostane každý účastník zdarma.

Termín: 8. 4. 2017

Přihlášky: do 26. 3. 2017

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 600 Kč, nečlen 1000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/HrlnepCJNETGpgwm2>

Funkční trénink

č. 906/17

Zkušený lektor představí principy funkčního tréninku, základní pohyby při cvičení s vlastní vahou. Nácvik technik s využitím „funkčního“ náčiní. Začlenění do různých tréninkových metod např. HIIT, Tabata, atd.

Termín: 9. 4. 2017

Přihlášky: do 26. 3. 2017

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 300 Kč, nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/lFZJSUF0SFT0wr7E3>

Cvičitelé pobytu v přírodě III. třídy + Hlavní vedoucí táborů

č. 907/17

Školení organizované ve spolupráci s komisí PP OV ČOS. Toto školení je vhodné pro všechny zájemce o pobyt v přírodě a tábory, také pro cvičitele všestrannosti, kteří chtějí do programu svých oddílů zařazovat i akce pobytu v přírodě, či se zúčastňují zálesáckých závodů zdatnosti. Též je vhodné pro všechny táborové vedoucí ať s kvalifikací cvičitele či bez ní. Obsahem školení je výběr a vedení her v přírodě, odborně technické dovednosti jako uzlování, práce s mapou, rozdělování ohně, první pomoc v přírodě, příprava na ZZZ, příprava na zajištění různých organizačních forem PP včetně táborů a jejich legislativy, přípravy a vedení. Úspěšní absolventi získají kvalifikaci Cvičitel pobytu v přírodě III. Třídy a akreditovaný certifikát Hlavní vedoucí dětských táborů.

Termíny: 1. a 2. konzultace + ZK 27. 4.–1. 5. 2017

Místo: Jurenkova Osada – Studenec, Třebíč

Přihlášky: do 1. 4. 2017

Poplatek: člen 1500 Kč / nečlen 3000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/MfVPjZNNnij1P37F2>

Táborové hry

č. 908/17

Tradiční seminář vhodný zejména jako inspirace vedoucím na dětské tábory a pro akce pobytu v přírodě. Hry připraví zkušení lektori z oblasti přípravy a uvádění her. Program zaměříme na různé typy her vhodných do táborového prostředí. Části programu bude dán prostor předvést

vlastní táborové hry účastníků. Navíc nás čeká společné posezení u ohně a diskuze na ožehavá táborová témata. Více v podrobnějších informacích.

Termín: 9.–11. 6. 2017

Místo: Jurenkova Osada, Studenec, Třebíč

Přihlášky: do 28. 5. 2017

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1200 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/0cucngiBtvZpoy0I2>

Lanové aktivity

č.909/17

Již tradiční atraktivní seminář, ve kterém se naučíte základům stavby nízkých lanových překážek a bezpečnému vedení programu na nich. Seminář je zpestřen zásobníčkem iniciativních her vhodně doplňující programy lanových aktivit

Termín: 9.–11. 6. 2017

Místo: Jurenkova Osada, Studenec, Třebíč

Přihlášky: do 28. 5. 2017

Poplatek: člen 800 Kč / nečlen 1600 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/WzZLHs4odliExNly1>

Cvičitelé všestrannosti III. třídy

I. konzultace – základní část

č. 910/17

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel všestrannosti III. Třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 6 - 8. 10.

Termín: 15.–17. 9. 2017

Místo: Olomouc

Přihlášky: do 4. 9. 2017

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / nečlen 1200 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/m4rNzvPXqalugrUW2>

Cvičitelé všestrannosti III. třídy

II. konzultace – odborná část

č. 911/17

Navazující na základní část, rozsah jeden víkend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) proběhlé základní části (cvičitelé IV. třídy – pomahatelé) vyškolení Olomouci či jinde. Úspěšným absolvováním školení III. třídy získáte kvalifikaci pro samostatné vedení cvičební jednotky.

Termíny: 6.–8. 10.

Místo: Olomouc

21. 10. 2017 (zkoušky)

Přihlášky: do 25. 9. 2017

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1600 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/hyvCsEtk1c7ny4Rr1>

Cvičitelé RDPD III. třídy

č. 912/17

Školení je zaměřeno na specifika práce s touto věkovou kategorií, organizaci cvičení a výběru činností. Přináší poznatky i spoustu nápadů, které využijete při vedení cvičení s předškoláky či s rodiči s dětmi. Kvalifikace III. třídy rodiče a děti a předškolní děti je určena **pro starší 18 let**. Žádná předchozí cvičitelská kvalifikace není podmínkou. Cvičitel této odbornosti je způsobilý k samostatnému vedení cvičebních jednotek rodičů s dětmi a předškolních dětí.

Termíny: 1. konzultace 29. 9.–1. 10. **Místo:** Olomouc
 2. konzultace 20.–22. 10.
 zkoušky 22.10, 11.11. 2017
Přihlášky: do 17. 9. 2017 **Poplatek:** člen 1500 Kč / nečlen 3000 Kč
 Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/lyqELvckldhOrcBo1>

Základy florbalu, florbalové začátky

č. 913/17

Florbalové začátky s žákovskými kategoriemi. Seminář určen cvičitelům všestrannosti, kteří se chtějí věnovat florbalu, ale i těm, kteří chtějí využít florbal a florbalové hry a cvičení ke zpestření svých hodin všestrannosti školáků a florbalu se věnovat jen příležitostně.

Termín: 11. 11. 2017 **Místo:** Olomouc
Přihlášky: do 29. 10. 2017 **Poplatek:** člen ČOS 300 Kč / nečlen 500 Kč
 Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/dLSRko3N2CJQU3Jm2>

Akce VSO jsou pořádány za finanční podpory OV ČOS.

Přehled programu Vzdělávacího střediska župy Olomoucké - Smrčkovy 2017



I. a II. pololetí 2017			druh akce / pořadatel	místo konání
LEDEN	28 – 29. 1.	Hory na sněžnicích	SE / VSO	Rychlebské hory
ÚNOR	5. 2.	Základy teamgymu – akrobacie a trampolína	SE / VSO	Olomouc
BŘEZEN	18.3.	Taneční seminář	SE / VSO	Olomouc
DUBEN	2. 4.	Náradí pro RDPD, Jipast sada	SE / VSO	Olomouc
	8. 4.	Kineziotaping pro cvičitele	SE / VSO	Olomouc
	9. 4.	Funkční trénink	SE / VSO	Olomouc
	27. 4.- 1. 5.	Cvičitelé pobytu v přírodě I. a II. konzultace + zkoušky	ŠIII / VSO	Jurenkova osada
ČERVEN	9 - 11. 6.	Táborové hry 909/16	SE / VSO	Jurenkova osada
	9 - 11. 6.	Lanové aktivity	SE / VSO	Jurenkova osada
ZÁŘÍ	15 – 17. 9.	Cvičitelé všestrannosti – základ	ŠIII / VSO	Olomouc
ŘÍJEN	6 – 8. 10	Cvičitelé všestrannosti – odborná část	ŠIII / VSO	Olomouc
	29. 9. – 1. 10.	Cvičitelé RDPD – I. konzultace	ŠIII / VSO	Olomouc
	20 – 22. 10.	Cvičitelé RDPD – II. konzultace	ŠIII / VSO	Olomouc
LISTOPAD	11. 11.	Základy florbalu, florbalové začátky	SE / VSO	Olomouc

SE	doškolovací seminář pro cvičitele
Š	školení
ŠII	školení cvičitelů II. třídy
ŠIII	školení cvičitelů III. třídy