



1918
100
2018
SPOLEČNÉ STOLETÍ



Termínová listina akcí Ústřední školy ČOS na rok 2018

	Datum	Název akce	Druh akce	Místo konání
LEDEN	20. 1.	Hravé zdravé jógové rozcvičky	SE	Praha
	21. 1.	Rok s pohybem a hudbou	SE	Praha
	26.–28. 1.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – 1. konz.	ŠIII	Praha
ÚNOR	24.–25. 2.	Trenér trampolín III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	24.–25. 2.	První pomoc pro členy ČOS – 1. konzultace	Š	Praha
BŘEZEN	10. 3.	Cvičení podle Feldenkraise	SE	Praha
	10.–11. 3.	Trenér trampolín III. třídy – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	11. 3.	Pečujeme o své tělo	SE	Praha
	16.–18. 3.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	23.–25. 3.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – 2. konz.	ŠIII	Praha
	24.–25. 3.	První pomoc pro členy ČOS – 2. konzultace	Š	Praha
	24. 3.	První pomoc – doškolení	SE	Praha
DUBEN	6.–8. 4.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	14. 4.	Kineziotaping pro cvičitele II	SE	Praha
	14. 4.	Pohybové a míčové hry předškolní a mladší školní věk	SE	Praha
	15. 4.	Akrojóga	SE	Praha
	15. 4.	Cvičení na nestabilních plochách (gymball, BOSU, čochka)	SE	Praha
KVĚTEN	5. 5.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha
	6. 5.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha
ČERVENEC	7.–14. 7.	Mezinárodní setkání cvičitelů sokola		Praha
ZÁŘÍ	22. 9.	Nářadí zábavně a netradičně pro žactvo	SE	Praha
ŘÍJEN	13. 10.	Feldenkrais pro děti	SE	Praha
	13.–14. 10.	Cvičitel parkouru III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	19.–21. 10.	Cvičitel aerobiku III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	19.–21. 10.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	27.–28. 10.	Cvičitel parkouru III. třídy – 2. konzultace	ŠIII	Praha
LISTOPAD	9.–11. 11.	Cvičitel aerobiku III. třídy – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	9.–11. 11.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – 2. konzultace	ŠIII	Praha
	10.–11. 11.	Cvičitel parkouru III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha
	23.–25. 11.	Mezinárodní seminář pro cvičitele RDPD – PaCH 2018	SE	Praha
PROSINEC	1. 12.	Funkční trénink – síla a mobilita	SE	Praha
	1. 12.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha
	2. 12.	Cvičitel aerobiku III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha

Termínová listina Vzdělávacího střediska župy Olomoucké – Smrčkovy pro rok 2018

	Datum	Název akce	Druh akce	Místo konání
ÚNOR	3.–4. 2.	Hory na sněžnicích	SE	Jeseníky
	17. 2.	Rok s pohybem a hudbou	SE	Olomouc
	24. 2.	Jógové rozcvičky pro děti	SE	Olomouc
BŘEZEN	17. 3.	Kineziotaping pro cvičitele II	SE	Olomouc
DUBEN	14. 4.	Funkční trénink II	SE	Olomouc
ČERVEN	8.–10. 6.	Táborové hry	SE	Jurenkova os.
ZÁŘÍ	21.–23. 9.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – základ	ŠIII	Olomouc
ŘÍJEN	5.–7. 10.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – odborná část	ŠIII	Olomouc
	13. 10.	Florbalový seminář	SE	Olomouc
	20. 10.	Gymnastika pro cvičitele – základy	SE	Olomouc
	27., 28. 10.	Seminář TGJ	Š	Olomouc
LISTOPAD	3. 11.	Gymnastika pro soutěže	SE	Olomouc

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

Akce VSO jsou pořádány za finanční podpory OV ČOS.

*Program VSO bude doplňován a aktualizován na www.sokol.cz, www.sokol.eu
Dotazy zodpoví Jan Nemrava, telefon: 776361143, e-mail: janemrava@seznam.cz*



Program ÚŠ ČOS a VSO¹ na rok 2018

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 stránkách FB 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 (částka, číslo účtu a variabilní symbol).
- **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.
- Při zájmu o platbu fakturou vyčkejte na její vystavení. Poplatek neplaťte dříve, než dostanete fakturu.

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 – **stornoplatek ve výši 50 %**
- méně než 48 hodin před začátkem akce, v průběhu akce či po jejím skončení – **stornoplatek 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

První pomoc pro členy ČOS

Školení je vhodné pro cvičitele, 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 a dobrý zdravotní stav. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci formou dvou víkendových konzultací v rozsahu 40 hodin zakončených zkouškami. Školení je akreditováno MŠMT a úspěšným složením zkoušek účastník získává osvědčení Zdravotník zotavovacích akcí.

Termíny konzultací

24.–25. 2. 2018

24.–25. 3. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 8. 2. 2018

Poplatek: člen ČOS 1600 Kč / veřejnost 3200 Kč

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

[Více informací na sokol.eu](http://www.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 konzultací

Místo: Praha

26.–28. 1. 2018

23.–25. 3. 2018

5. 5. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 11. 1. 2018

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 trampolín III. třídy

Padesátihodinové školení připravené ve spolupráci s komisí skoků na trampolíně České gymnastické federace vás seznámí s metodikou tréninku skoků na trampolíně. Kurz pokrývá pravidla, biomechaniku, bezpečnost, techniku skoků a postupy výuky pro všechny věkové a dovednostní kategorie cvičenců. Teoretické přednášky mají odborníci na dané oblasti a v praktické části vás povedou zkušení trenéři nejen vrcholových závodníků z úspěšných oddílů (Kampa, Žižkov, Liberec) – B. Schmidt, J. Topič a M. Patrman.

Termíny konzultací

Místo: Praha

24.–25. 2. 2018

10.–11. 3. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 8. 2. 2018

Poplatek: 3600 Kč. Na základě doporučení T.J. Sokol lze zažádat o snížení účastnického poplatku dotací ÚŠ ČOS členům ČOS. Více informací na www.sokol.eu. 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 sportovní všestrannosti III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele sportovní 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 různé věkové kategorie.

Termíny konzultací**Místo:** Praha

16.–18. 3. 2018

6.–8. 4. 2018

6. 5. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 1. 3. 2018**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, záchrany a vedení mladých cvičenců. Teoretické přednášky mají odborníci na dané oblasti a v praktické části vás povedou zkušení trenéři: Tomáš „Zony“ Zonyga, Pavel Cibulka, Štěpán „Picaso“ Krištof.

Termíny konzultací**Místo:** Praha

13.–14. 10. 2018

27.–28. 10. 2018

10.–11. 11. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 27. 9. 2018**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

Hlavním cílem školení je zvládnutí správné techniky pohybu, metodiky výuky aerobních choreografií a seznámení s různými příklady kondičních programů s hudbou. Kvalifikace cvičitele aerobiku III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení různých druhů aerobních a kondičních hodin s hudebním doprovodem, zejména pro dospělé cvičence v rámci České obce sokolské. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let.

Termíny konzultací**Místo:** Praha

19.–21. 10. 2018

9.–11. 11. 2018

2. 12. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 4. 10. 2018

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 zdravotní tělesné výchovy III. třídy

Zdravotní tělesná výchova si klade za cíl posílit organismus a vytvořit tak předpoklady pro všestranný harmonický vývoj zdravotně oslabeného jedince a poskytnout mu možnost sportovního vyžití ve vztahu k jeho schopnostem a zdravotnímu stavu. Absolvent tohoto školení je schopen samostatně vést cvičební jednotku zdravotní tělesné výchovy v rámci oddílů sportovní všestrannosti v T.J. Cvičitel je schopen volit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým specifikům a úrovni zdatnosti cvičenců.

Termíny konzultací

Místo: Praha

19.–21. 10. 2018

9.–11. 11. 2018

2. 12. 2018 (závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 4. 10. 2018

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](#)

Semináře

Hravé zdravé jógové rozcvičky

Tento jednodenní seminář s hodinovou dotací 6 vyučovacích hodin vám dá praktický návod a inspiraci, jak lze zařadit prvky jógy do cvičební jednotky pro děti předškolního a mladšího školního věku. Seminář nebude obsahovat mnoho teorie, je zaměřený především na praxi a principy zdravého pohybu v kontextu jógy. Není potřeba mít předchozí zkušenosti s jógou, ale vlastní praxe je výhodou a pro následné cvičení jógy s dětmi i nutností.

Termín: 20. 1. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 4. 1. 2018

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](#)

Rok s pohybem a hudbou

Pohyb a hudba patří k sobě. Hudebně pohybová výchova je jedním z nejlepších prostředků rozvoje dětské osobnosti. Důležité je ale umět ji dětem přiblížit. Nabízíme hudebně pohybové náměty v ročních obdobích.

Termín: 21. 1. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 4. 1. 2018

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](#)

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. V semináři zažijete účinek této neobvyklé pohybové metody sami na sobě. Seminář je vhodný zejména pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a cvičitele seniorů.

Termín: 10. 3. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 22. 2. 2018

Poplatek: člen ČOS 450 Kč / veřejnost 900 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](#)

Pečujeme o své tělo

Ke zdravému životnímu stylu patří kromě pravidelného pohybu také péče o vlastní tělo a mysl. Seminář se zaměří na tři oblasti. Seznámíte se s jednoduchými a efektivními prostředky pro zvládnutí stresu a shonu denního života, vysvětlíme a ukážeme vám základní způsoby prevence u častých onemocnění a doplníme kompenzačními cviky zejména při sedavých zaměstnáních. Seminář je určen pro zájemce v každém věku, jak pro cvičitele, tak pro všechny, které tato problematika zajímá.

Termín: 11. 3. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 22. 2. 2018

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](#)

První pomoc – doškolení

Doškolovací seminář je určen především pro cvičitele a členy ČOS, kteří jsou držitelé průkazu Zdravotník zotavovacích akcí. Účast doporučujeme všem, kterým v nejbližší době končí platnost průkazu. Přihlásit se můžou i ti, kteří mají průkaz zdravotníka ČOS již propadlý, nebo ti, kteří se v první pomoci chtějí zdokonalit.

Termín: 24. 3. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 8. 3. 2018

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 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 I“.

Termín: 14. 4. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 29. 3. 2018

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 a míčové hry předškolní a mladší školní věk

Na praktickém semináři pro cvičitele všestrannosti získáte inspiraci a zásobu her pro děti ve věku od pěti do jedenácti let. V tomto věku by pohybová hra měla být součástí každé cvičební jednotky. Naučíte se, jak si vystačit s vybavením, které máte, jak hru zaměřit dle věku, schopností a zájmu cvičenců, jaké zásady platí pro úspěšný průběh hry a jak zařídit, aby si děti ze hry kromě zábavy odnesly také poučení.

Termín: 14. 4. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 29. 3. 2018

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](#)

Akrojóga

Seminář pro všechny příznivce párové akrobacie, jógy a masáží. Akrojóga rozvíjí vzájemnou komunikaci, spolupráci a důvěru. Na začátku se seznámíte se základními zpevňovacími a posilovacími cviky ve dvojici. Hlavní část bude věnována jógovému létání. Závěr pak terapeutickému létání (pomalé protažení a uvolnění) a masáži. Cvičit budeme v malých skupinách s důrazem na bezpečnost. Pro přihlášení není nutná předchozí zkušenost s akrobacií či jógou. Není nutné hlásit se ve dvojici. Seminář je v rozsahu 6 hodin.

Termín: 15. 4. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 29. 3. 2018

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](#)

Cvičení na nestabilních plochách (gymball, BOSU, čočka)

Seminář vhodný pro všechny cvičitele, kteří chtějí účelně využívat gymbally, BOSU, čočky a overbally při své činnosti. Cvičení na nestabilních plochách najde své využití u všech věkových i výkonnostních kategorií, při prevenci pohybových poruch i ve sportovním tréninku. Obsahem semináře bude vysvětlení přínosů cvičení na nestabilních plochách, praktické ukázky cvičení na nestabilních plochách s následným rozбором cviků a jejich zařazení do cvičební jednotky. Seminář bude v rozsahu 7 hodin.

Termín: 15. 4. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 29. 3. 2018

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](#)

Náradí zábavně a netradičně pro žactvo

Cílem toto semináře bude jak hravě a zábavně využít velkého gymnastického náradí v hodinách žactva. Například, že bradla se dají využít ke skupinovému cvičení, že kůň není pouze přeskokové náradí, ale jde využít i na stavění pyramidy atd.

Termín: 22. 9. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 6. 9. 2018

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](#)

Feldenkreis pro děti

Feldenkraisova® metoda (FM) je celostní psychosomatický přístup respektující naši individualitu. Skupinové lekce Feldenkraisovy® metody pro děti jsou koncipovány tak, aby u dětí podpořily zdravý psychomotorický a kognitivní vývoj, chuť k pohybu a vyvážily psychické a fyzické dysbalance. V průběhu lekcí se s dětmi pracuje skrze harmonický a vědomý pohyb a to v bezpečném, kreativním a hravém prostředí. Děti se během nich naučí vnímat sebe samy úplně jiným způsobem, než jsou zvyklé.

Termín: 13. 10. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 27. 9. 2018

Poplatek: člen ČOS 450 Kč / veřejnost 900 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](#)

Mezinárodní seminář pro cvičitele RDPD – PaCH 2018

Ústředním tématem mezinárodního semináře PaCH 2018 bude voda ve všech svých podobách v hodinách rodičů s dětmi a předškolních dětí. Seminář počítá s účastí zahraničních lektorů z více zemí, kteří se s námi podělí o své zkušenosti. V programu budou jak praktické ukázky, tak krátké teoretické přednášky. Zaměříme se také na posílení vztahu mezi rodičem a dítětem prostřednictvím pravidelně organizovaných pohybových aktivit. Seminář bude tlumočen z anglického jazyka do českého.

Termín: 23.–25. 11. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 12. 10. 2018

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](#)

Funkční trénink – síla a mobilita

Funkční trénink usiluje o co nejširší využití získaných schopností a dovedností. Účinnost tréninku je potom zaručena kvalitním zvládnutím omezeného počtu klíčových cviků, které jsou voleny podle jejich užitečnosti ve sportovním a běžném životě. Tento praktický seminář se zaměří na dvě složky tělesných schopností. První část se bude věnovat rozvoji síly pomocí cvičení s vlastním tělem a s kettlebells. Druhá část představí mobilitu – cvičení pro aktivní rozsah pohybu a zachování kloubního zdraví.

Termín: 1. 12. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 15. 11. 2018

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](#)

Další

Mezinárodní setkání cvičitelů Sokola

Cílem sportovního, společenského a vzdělávacího setkání je vytvořit místo pro členy Sokola, kteří pracují (nebo chtějí pracovat) jako budoucí činovníci a cvičitelé v oblasti sportu pro všechny, podpořit mezinárodní spolupráci mezi členy Sokola z celého světa, které k sobě pojí základní sokolské hodnoty a ideály. Program setkání se skládá z různých sportů, společenských, kulturních a vzdělávacích aktivit (tradičních a nových sportů, her, teoretických přednášek, workshopů, diskusí a setkání s hosty, výletů...). Tato akce je součástí projektu XVI. všesokolský slet 2018.

Termín: 7.–14. 7. 2018

Místo: Praha

Přihlášky do: 30. 4. 2018

Poplatek: člen ČOS 2000 Kč / 1400 Kč (pro účastníky XVI. všesokolského sletu)

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 2018

Hory na sněžnicích

č. 901/18

Expediční seminář po „snad“ zasněžených 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: 3.–4. 2. 2018

Místo: Rychlebské hory, Jeseníky

Přihlášky do: 21. 1. 2018

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1000 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2ACUXxn>

Rok s pohybem a hudbou

č.902/18

Seminář organizovaný se spolupráci ÚČS RDPD. Určen zejména pro cvičitele kategorií RDPD. Pohyb a hudba patří k sobě. Hudebně pohybová výchova je jedním z nejlepších prostředků rozvoje dětské osobnosti. Důležité je ale umět ji dětem přiblížit. Nabízíme hudebně pohybové náměty v ročních obdobích.

Termín: 17. 2. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 4. 2. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2jnAjtK>

Jógové rozcvičky pro děti

č.903/18

Tento jednodenní seminář s hodinovou dotací 6 vyučovacíh hodin vám dá praktický návod a inspiraci, jak lze zařadit prvky jógy do cvičební jednotky pro děti předškolního a mladšího školního věku. Seminář nebude obsahovat mnoho teorie, je zaměřený především na praxi a principy zdravého pohybu v kontextu jógy. Není potřeba mít předchozí zkušenosti s jógou, ale vlastní praxe je výhodou a pro následné cvičení jógy s dětmi i nutností.

Termín: 24. 2. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 11. 2. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2ACIFFo>

Kineziotaping pro cvičitele II

č. 904/18

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: 17. 3. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 4. 3. 2018

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1000 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2joPH96>

Funkční trénink

č. 905/18

Seminář volně navazující na loňský. Zkušený lektor představí či zopakuje principy funkčního tréninku, poté se bude věnovat zásobníkům cviků s důrazem na správné provedení s vlastní vahou a zejména s využitím „obyčejného i funkčního“ náčiní a náradí. Též představí a vysvětlí tréninkové metody (HITT, Tabata, kruháč) využívané při funkčním tréninku. Seminář volně navazuje a rozšiřuje loňský, otevřen pro všechny zájemce nejen pro účastníky minulého.

Termín: 14. 4. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 1. 4. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2ADmIG9>

Táborové hry

č. 906/18

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 a aktivit vhodných do táborového prostředí. Letošní ročník se ponese v duchu kouzel a vědeckého bádání. Navíc nás čeká společné posezení u ohně a diskuze na ožehavá táborová témata. Více v podrobnějších informacích.

Termín: 8.–10. 6. 2018

Místo: Jurenkova Osada, Studenec, Třebíč

Přihlášky do: 27. 5. 2018

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2joPJQg>

Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy

č. 907/18

I. konzultace – základní část

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 5.–7. 10. 2018

Termín: 21.–23. 9. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 9. 9. 2018

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2ABV6RD>

Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy

č. 908/18

II. konzultace – odborná část

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: 5.–7. 10. 2018, zkoušky: 20. 10. 2018

Místo: Olomouc

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 23. 9. 2018

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / veřejnost 1600 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2jpOm26>

Florbalový seminář

č. 909/18

Seminář je určen všem vedoucím florbalových oddílů, ať dětských či dospělých hráčů. Seminář se bude věnovat vedení tréninkové jednotky, zásobníkům cvičení herních činností jednotlivců i nácviku herních situací, činností brankáře i taktice hry. Seminář povede zkušený lektor Lukáš Rubín.

Termín: 13. 10. 2017

Místo: Olomouc

Přihlášky: do 1. 10. 2017

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2ADlmeF>

Gymnastika pro cvičitele – základy

č. 910/18

Seminář především pro cvičitele předškoláků a žactva, kteří začínají s dětmi s gymnastikou a potřebují zvládnout metodiku, dopomoc a záchranu u základních prvků. Krom metodiky nácviku základních cvičebních tvarů v akrobacii i na náradí se bude zkušený lektor věnovat důležité gymnastické průpravě.

Termín: 20.10. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 7. 10. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2ADER6M>

Seminář TGJ

č. 911/18

Seznamuje s pravidly soutěží TGJ, změnami pravidel TGJ platnými od roku 2018 a úpravami na soutěžích ČOS. Seminář TGJ je koncipován jako doškolovací seminář pro cvičitele, trenéry a rozhodčí (sobota) a současně jako školení nových rozhodčích TGJ odboru všestrannosti ČOS (sobota i neděle).

Termín: 27, 28. 10. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 14. 10. 2018

Poplatek: 300 Kč jeden den / 500 Kč oba dny

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2AEEpFq>

Gymnastika pro soutěže

č. 912/18

Seminář především pro cvičitele žactva a dorostu, kteří připravují své svěřence na soutěže. (všestrannost, teamgym....). Obsahem bude metodika nácviku, dopomoci a záchrany při náročnějších cvičebních tvarech u cvičení prostných i na náradí. Dále tvorba sestav a základy hodnocení při soutěžích. Seminář se nebude věnovat průpravným cvičením, základním cvičebním tvarům.

Termín: 3. 11. 2018

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 21. 10. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášení online možné zde: <http://bit.ly/2BI5NBy>

Česká obec sokolská, Újezd 450/40 – Tyršův dům, 118 01 Praha 1 – Malá Strana
T: + 420 257 007 259 / E: skola@sokol.eu / www.sokol.eu
Zapsána ve spolkovém rejstříku u Městského soudu v Praze sp.zn. L 653
IČ: 00409537 DIČ: CZ00409537