



XVI.  
VŠESOKOLSKÝ  
SLET 2018

1918  
100  
2018  
SPOLEČNÉ STOLETÍ



Rok 2018			Druh akce	Místo konání
<b>LEDEN</b>	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. konzultace	ŠIII	Praha
<b>ÚNOR</b>	24.–25. 2.	Trenér trampolín III. třídy – 1. konzultace	ŠIII	Praha
	24.–25. 2.	První pomoc pro členy ČOS – 1. konzultace	Š	Praha
<b>BŘEZEN</b>	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. konzultace	ŠIII	Praha
	24.–25. 3.	První pomoc pro členy ČOS – 2. konzultace	Š	Praha
	24. 3.	První pomoc – doškolení	SE	Praha
<b>DUBEN</b>	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
<b>KVĚTEN</b>	5. 5.	Cvičitel rodičů a dětí, předškolních dětí III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha
	6. 5.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – zkoušky	ŠIII	Praha
<b>ČERVENEC</b>	7.–14. 7.	Mezinárodní setkání cvičitelů sokola		Praha
<b>ZÁŘÍ</b>	22. 9.	Náradí zábavně a netradičně pro žactvo	SE	Praha
<b>ŘÍJEN</b>	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

<b>LISTOPAD</b>	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 SE pro cvičitele RDPD – PaCH 2018	SE	Praha
<b>PROSINEC</b>	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
<b>ÚNOR</b>	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
<b>BŘEZEN</b>	17. 3.	Kineziotaping pro cvičitele II	SE	Olomouc
<b>DUBEN</b>	14. 4.	Funkční trénink II	SE	Olomouc
<b>ČERVEN</b>	8.–10. 6.	Táborové hry	SE	Jurenkova Osada
<b>ZÁŘÍ</b>	21.–23. 9.	Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy – základ	ŠIII	Olomouc
<b>ŘÍJEN</b>	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
<b>LISTOPAD</b>	3. 11.	Gymnastika pro soutěže	SE	Olomouc

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



# Program ÚŠ ČOS a VSO<sup>1</sup> 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](http://www.sokol.eu); [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz). Ústřední školu ČOS můžete sledovat také na Youtube kanálu <https://goo.gl/nVwypB> a facebookových stránkách [www.facebook.com/skolacos](http://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](mailto:skola@sokol.eu).

## Přihlášky

- Vyplněním elektronických formulářů dostupných na webové stránce [www.sokol.eu](http://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.
- Při zájmu o platbu fakturou vyčkejte na její vystavení. Poplatek neplaťte dříve, než dostanete fakturu.

---

<sup>1</sup> 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](http://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](http://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](mailto: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****Místo:** Praha

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 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 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:** člen ČOS: Na základě doporučení T.J. Sokol lze zažádat o snížení účastnického poplatku dotací ÚŠ ČOS. Více informací na [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu). Kč / veřejnost: 3600 Kč**Kontakt:** Hana Šturcová, e-mail: [skola@sokol.eu](mailto:skola@sokol.eu), tel.: 257 007 259[Více informací na sokol.eu](http://www.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](mailto:skola@sokol.eu), tel.: 257 007 259[Více informací na sokol.eu](http://www.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)

**Příhlášky 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)

**Příhlášky 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 zvláštnostem a úrovni zdatnosti cvičenců.

**Termíny konzultací**

**Místo:** Praha

19.–21. 10. 2018

9.–11. 11. 2018

2. 12. 2018 (závěrečné zkoušky)

**Příhlášky 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 Feldenkreise

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 zvládání 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 mohou 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 ponaučení.

**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 masáží. Cvičit budeme v malých skupinách s důrazem na bezpečnost. Pro přihlášení není nutná předchozí zkušenost s akrobací 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 pyramid 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 dysbalanace. 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 i veřejnost: 1600 Kč**

**Kontakt: Hana Šturcová, e-mail: [skola@sokol.eu](mailto: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 kettlebely. 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](mailto: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...

**Termín:** 7.–14. 7. 2018

**Místo:** Praha

**Přihlášky do:** 30. 4. 2018

**Poplatek:** člen ČOS: 2000 Kč, účastníci sletu mají slevu o sletový účastnický poplatek

**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

**Termín:** 3. – 4. 2. 2018

**Místo:** Rychlebské hory, Jeseníky

Expediční seminář po „snad“ zasněžovaných hřebenech oblasti Kralického sněžníku. Seznámení s možnostmi sněžnic při výšlapu cestou necestou skrz závěje, les i pláň. 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.

Přihlášky: do 21. 1. 2018

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

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/VieAiRu4Zq3VYcT82>

## Rok s pohybem a hudbou

č. 902/18

**Termín:** 17. 2. 2018

**Místo:** Olomouc

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.

Přihlášky: do 4. 2. 2018

Poplatek: člen ČOS 300,- Kč / nečlen 500,- Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/rujG7mdwLI261rjC2>

## Jógové rozcvičky pro děti

č.903/18

**Termín:** 24. 2. 2018

**Místo:** Olomouc

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.

Přihlášky do 11. 2. 2018

Poplatek: člen ČOS 300,- Kč / nečlen 500,- Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/1mHGnlXvWXN6vXfy1>

## Kineziotaping pro cvičitele II

č. 904/18

**Termín:** 17. 3. 2018

**Místo:** Olomouc

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.

Přihlášky do: 4. 3. 2018

Poplatek: člen ČOS 600 Kč, nečlen 1000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/0Vmw2fhN6UPeqp8T2>

## Funkční trénink

č. 905/18

**Termín:** 14. 4. 2018

**Místo:** Olomouc

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.

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/t8dioyDVpJT28RQa2>

Přihlášky do: 1. 4. 2018

Poplatek: člen ČOS 300 Kč, nečlen 500 Kč

## Táborové hry

č. 906/18

**Termín:** 8. – 10. 6. 2018

**Místo:** Jurenkova Osada, Studenec, Třebíč

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.

Přihlášky: do 27. 5. 2018

Poplatek: člen ČOS 600,- Kč / nečlen 1200,- Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/ApdISAOPiMFq6JG63>

## Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy

č. 907/18

### I. konzultace - základní část

**Termín:** 21. -23. 9. 2018

**Místo:** Olomouc

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.

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/pkLP3Ks5h7hGvAFF3>

Přihlášky: do 9. 9. 2018

Poplatek: člen ČOS 600,- Kč / nečlen 1200,-Kč

## Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy

č. 908/18

### II. konzultace – odborná část

**Termíny:** 5 - 7. 10.

**Místo:** Olomouc

20. 10. Zkoušky

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.

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/9Yq9Sbrwx52ONcJj2>

Přihlášky: do 23. 9. 2018

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1600 Kč

## Florbalový seminář

č. 909/18

**Termín:** 13. 10.

**Místo:** Olomouc

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.

Přihlášky: do 1. 10. 2017

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / nečlen 500

Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/vnwUDJhg9XKn6AVH2>

### **Gymnastika pro cvičitele - základy**

**č. 910/18**

Termín: 20.10.

Místo: Olomouc

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 nářadí se bude zkušený lektor věnovat důležité gymnastické průpravě.

Přihlášky do: 7. 10.

Poplatek: člen 300,- Kč / nečlen 600,- Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/su0TlwE7JG8ouYJX2>

### **Seminář TGJ**

**č. 911/18**

Termín: 27, 28. 10.

Místo: Olomouc

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).

Přihlášky do: 14. 10.

Poplatek: 300 Kč jeden den/ 500 Kč oba dny

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/Cywgl6FKhVV3fSqq2>

### **Gymnastika pro soutěže**

**č. 912/18**

Termín: 3. 11.

Místo: Olomouc

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 nářadí. Dále tvorba sestav a základy hodnocení při soutěžích. Seminář se nebude věnovat průpravným cvičením, základním cvičebním tvarům.

Přihlášky do: 21.10.

Poplatek: člen 300,- Kč / nečlen 600,- Kč

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/F5QzyH7XKmPQX1m32>

**Akce jsou pořádány za finanční podpory OV ČOS.**

**Program bude doplňován a aktualizován na [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz), [www.sokol.eu](http://www.sokol.eu), včas rozesílány pozvánky na akce. Jakékoli dotazy rád zodpovím na em. [janemrava@seznam.cz](mailto:janemrava@seznam.cz), tel. 776361143, Jan Nemrava**



Zapsána ve spolkovém rejstříku u Městského soudu v Praze sp.zn. L 653  
IČ: 00409537 DIČ: CZ00409537