



Termínová listina Ústřední školy ČOS

Stav k 14. červnu 2016. Změna programu vyhrazena.

Termín	Název akce	Forma	Pořádá
9.–11. 9.	Trenér akrobatického rock and rollu – 1. konzult.	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
10.–11. 9.	Trenér skoků na trampolíně – 1. konzultace	školení III. třídy	ÚŠ ČOS
10. 9.	Street workout	seminář	ÚŠ ČOS
16.–18. 9.	Cvičitel sportovní všestrannosti – 4. konzultace	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
16.–18. 9.	Trenér akrobatického rock and rollu – 2. konzult.	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
22.–25. 9.	Na vodu bezpečně a technicky správně	seminář	ÚŠ ČOS
24. 9.	Noha a její ploska	seminář	ÚŠ ČOS
25. 9.	Polohová relaxace	seminář	ÚŠ ČOS
30.9–2.10.	Instruktor parkouru – 1. konzultace	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
1.–2. 10.	Trenér skoků na trampolíně – 2. konzultace	školení III. třídy	ÚŠ ČOS
7.–9. 10.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – 1. konzultace	školení III. třídy	ÚŠ ČOS
8. 10.	Badminton	seminář	ÚŠ ČOS
15. 10.	Sportovní gymnastika – po přemet	seminář	ÚŠ ČOS
15. 10.	Cvičíme s rozumem	seminář	ÚŠ ČOS
16. 10.	Sportovní gymnastika – od přemetu	seminář	ÚŠ ČOS
22.–23. 10.	Cvičitel sportovní všestrannosti – 5. konzultace	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
28.–30. 10.	Instruktor parkouru – 2. konzultace	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
4.–6. 11.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – 2. konzultace	školení III. třídy	ÚŠ ČOS
11.–13. 11.	Mezinárodní seminář pro cvičitele rodičů a dětí, předškolních dětí (PaCH)	mezinárodní seminář	ÚŠ ČOS
18.–20. 11.	Instruktor parkouru – 3. konzultace	školení II. třídy	ÚŠ ČOS
26. 11.	Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – zkoušky	školení III. třídy	ÚŠ ČOS
27. 11.	Seminář pro seniory	seminář	ÚŠ ČOS
16.–18. 12.	Instruktor parkouru – 3. konzultace	školení II. třídy	ÚŠ ČOS

Termínová listina Vzdělávacího střediska Olomouc

Změna programu vyhrazena

Termín	Název akce	Forma	Pořádá
2.–4. 9.	Horolezení pro začátečníky i pokročilé	seminář	VSO
16.–18. 9.	Cvičitel sportovní všestrannosti – 1. konzult.	školení III. třídy	VSO
7.–9. 10.	Cvičitel sportovní všestrannosti – 2. konzult.	školení III. třídy	VSO
22. 10.	Cvičitel sportovní všestrannosti – zkoušky	školení III. třídy	VSO
22. 10.	Kondiční cvičení – kruhový trénink	seminář	VSO
12. 11.	Rozhodčí florbalu	školení rozhodčích	VSO

Program bude doplňován a aktualizován na www.sokol.eu a www.sokol.cz, pozvánky na akce budou rozesílány e-mailem.

Program ÚŠ ČOS a VSO¹ na rok 2016

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 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 hsturcova@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.

Stornovací podmínky

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

- 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.

Akreditovaná školení a semináře

Instruktor parkouru

Školení je vhodné pro cvičitele a parkouristy, kteří chtějí vést cvičební jednotky v Sokole i – na základě živnostenského oprávnění – mimo něj. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let a nejpozději v den závěrečné zkoušky ukončené střední vzdělání. Náplní bude 150 teoretických a praktických hodin pokrývajících vše, co instruktor potřebuje pro svou činnost znát. Absolvent bude schopen pedagogicky odborně vést tréninkovou/cvičební jednotku, naučí se dodržovat zásady bezpečnosti, dopomoci i záchrany a osvojí si metodiku výuky jednotlivých technik.

Termíny konzultací:

30. 9. – 2. 10. 2016
 28. – 10. 2016
 18. – 20. 11. 2016
 16. – 18. 12. 2016
 3. – 5. 2. 2017
 3. – 5. 3. 2017
 31. 3. – 2. 4. 2017
 28. – 30. 4. 2017
 26. – 28. 5. 2017 (závěrečné zkoušky)
 23. – 25. 6. 2017 (náhradní termín závěrečných zkoušek)

Místo: Praha

Poplatek: 8500 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty slevu na účastnickém poplatku ve výši **2000 Kč**. Více informací na webových stránkách www.sokol.eu.

Přihlášky do: 8. 1. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

Cvičitel všestrannosti II. třídy

Akreditované školení je určeno cvičitelům všestrannosti III. třídy, kteří si chtějí rozšířit své poznatky v oblasti všeobecné gymnastiky, rekreačních sportů, turistiky, her a pobytu v přírodě, atletiky, plavání a sportovních her. Jedná se o školení rozdělené do 5 víkendových konzultací. Podmínkou pro přihlášení je cvičitelská kvalifikace cvičitele všestrannosti III. třídy, nebo pedagogické a tělovýchovné vzdělání, věk 18 let a ukončený střední stupeň vzdělání, nejpozději před závěrečnými zkouškami. Absolventi získají kvalifikaci Instruktor sportovních volnočasových aktivit, která je shodná s názvem kvalifikace II. třída všestrannosti.

Termíny konzultací:

18. – 20. března 2016
13. – 15. května 2016
17. – 19. června 2016
16. – 18. září 2016
22. – 23. října 2016

Místo: Praha a okolí

Termín závěrečných zkoušek bude upřesněn.

Poplatek: 8000 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty slevu na účastnickém poplatku ve výši **3000 Kč**. Více informací na webových stránkách www.sokol.eu

Přihlášky do: 21. 1. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

Trenér akrobatického rock and rollu II. třídy

Školení II. třídy je určeno pro trenéry akrobatického rock and rollu. V teoretické části se účastníci seznámí s metodikou tréninku v akrobatickém RnR včetně specifík dětské věkové kategorie, dále s pravidly a s historií tohoto sportu. Součástí teoretické části bude anatomie, fyziologie, pedagogika a psychologie. Praktická část školení se zaměří na správné (a korekci špatného) provedení, metodiku nácvičku a dopomoci u jednotlivých figur. Školení prohloubí a naváže na poznatky ze školení III. třídy. Podmínkou pro přihlášení je kvalifikace III. třídy akrobatického rock and rollu, věk 18 let a ukončený střední stupeň vzdělání, nejpozději před závěrečnými zkouškami.

Termíny konzultací:

9.–11. 9. 2016
16.–18. 9. 2016
13.–15. 1. 2017
27.–29. 1. 2017
17.–19. 2. 2017

Místo: Praha

4.–5. 3. 2017 (závěrečné zkoušky)

Poplatek: 7700 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty slevu na účastnickém poplatku ve výši **2000 Kč**. Více informací na webových stránkách www.sokol.eu.

Přihlášky do: 25. 8. 2016

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

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

Na vodu bezpečně a technicky správně

Seminář je zaměřen zejména pro cvičitele pobytu v přírodě a všechny členy ČOS, kteří pravidelně vyjíždí na vodu. Seminář je také vhodný pro pedagogické pracovníky (učitele tělesné výchovy), kteří mohou využít zkušenosti ze semináře při přípravě a organizaci vodáckých výletů a kurzů. 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. Akreditovaný seminář je pořádán ve spolupráci s Komisí pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 22.–25. září 2016

Místo: České Vrbné u Českých Budějovic

Poplatek: člen ČOS 2000 Kč / veřejnost 4000 Kč

Přihlášky do: 1. 9. 2016

Kontakt: Oleg Šalbaba, salbaba.oleg@tiscali.cz, 607 962 577

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

Školení III. třídy

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy. Kvalifikace cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy opravňuje cvičitele k vedení oddílů zdravotní tělesné výchovy, ale může také pomoci zkvalitnit cvičitelskou praxi i v jiných oddílech. Odborným garantem školení je Ludmila Raková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy Odboru všestrannosti ČOS.

Termíny konzultací:

7.–9. října 2016

4.–6. listopadu 2016

26. listopadu 2016 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 1800 Kč / veřejnost 3600 Kč

Přihlášky do: 22. 9. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

Ostatní školení

Prázdninová škola mladých pomahatelů

Cílem prázdninové školy mladých pomahatelů je podpořit výměnu zkušeností, navázání kontaktů a motivování členů ČOS ve věku 15–17 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.

Termín: 2.–9. července 2016

Místo: Praha a okolí

Poplatek: člen ČOS 3500 Kč / veřejnost: 6000 Kč

Přihlášky do: 1. 6. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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: 10. září 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášky do: 25. 8. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Noha a její ploska

„Dnešní člověk se zajímá především o to, jak vypadá. Nelze se divit, že nefunkční a deformovaná noha schovaná v nevhodné společenské obuvi není předmětem zájmu až do doby, kdy se objevuje první bolest.“ Seminář je určen všem cvičitelům, kteří se zabývají zdravotní stránkou cvičení, ale i široké veřejnosti. Seminář je zaměřen na vysvětlení funkce nohy (nožní klenby, plosky) a tělesné změny a změny pohybu při její poruše. Lektorem je fyzioterapeut Radim Michalec.

Termín: 24. září 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 8. 9. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Polohová relaxace

„Většina lidí je i přes současné možnosti cvičení líná a bývá pro ni problém donutit se k pohybové aktivitě. Důležitými faktory jsou zde únava, stres a vyčerpání z dnešní doby. Ve zkratce řečeno, chybí nám energie. existuje zde způsob, jak se „moc nenadřít“ a přesto si pomoci od bolesti, zvýšeného svalového napětí či zkrácení vaziva. Tím řešením je polohová relaxace. Dostaňte se do hloubky na prakticky zaměřeném semináři s Radimem Michalcem.

Termín: 25. září 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 8. 9. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Badminton

Na semináři rozeberete a prakticky si vyzkoušíte správnou techniku nácvičku a provádění úderů na síti (zápěstí, předloktí), horních úderů (forehand, backhand, řezané údery), obrany (postoj, práce rukou, zápěstí, předloktí). Také se naučíte řadu zábavných průpravných cvičení a herních modifikací pro hráče každého věku. Každý účastník obdrží Osvědčení o účasti na semináři v rozsahu 6 hodin. Seminář je připraven ve spolupráci s Odborem sportu ČOS.

Termín: 8. října 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 22. 9. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Sportovní gymnastika po přemet

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácvičky, dopomocí a záchranou základních akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na průpravu 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: 15. října 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 29. 9. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Sportovní gymnastika od přemetu

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácvičky, dopomocí a záchranou obtížnějších akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na průpravu 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: 16. října 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 29. 9. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Mezinárodní seminář pro cvičitele, instruktory rodičů a dětí, předškolních dětí – PaCH 2016

Ústředním tématem mezinárodního semináře PaCH 2016 bude využití odpadového materiálu 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. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 11.–13. listopadu 2016

Místo: Praha

Poplatek: 1600 Kč

Přihlášky do: 14. 10. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Seminář pro seniory

Přínosy cvičení se ve vyšším věku nesnižují, ba právě naopak. Čtyřmi pilíři cvičení seniorů jsou cvičení pro rozvoj kardiovaskulární zdatnosti, svalové síly, ohebnosti a rovnováhy. Nechte se inspirovat ke cvičení, které vás bude bavit. V programu bude zařazena problematika testování zdatnosti u seniorů. Kromě cvičení budou připraveny i přednášky zaměřené na problematiku ochrany seniorů a motivačních programů pro seniory. Seminář je zejména vhodný pro cvičitele seniorů a zdravotní tělesné výchovy.

Termín: 27. listopadu 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášky do: 3. 11. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Program VSO na rok 2016

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 není možné přihlásit se přes elektronický formulář ÚŠ ČOS.

Horolezení pro začátečníky i pokročilé

Víkendový seminář vhodný jak pro nové zájemce o seznámení s lezením, bezpečném pohybu ve skalních terénech a správném použití horolezeckého materiálu tak i pro zkušenější lezce. Tento, pravděpodobně poslední „ročník“ je určen jak úplným nováčkům, tak zájemcům, kteří absolvovali seznámení na umělé stěně tak pro zkušenější lezce, kteří se chtějí zlepšovat, podívat na další zajímavá místa a také zase setkat. Výstupem není žádná horolezecká licence, pouze nové vlastní zážitky a dovednosti.

Termín: 2.–4. 9. 2016

Místo: bude upřesněno

Poplatek: člen 800 Kč / veřejnost 1600 Kč

Přihlášky do: 21. 8. 2016

číslo akce: 910/16

Cvičitelé všestrannosti III. třídy 1. konzultace - základní část

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 7.-9. 10.

Termín: 16.–18. 9. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Přihlášky do: 4. 9. 2016

číslo akce: 911/16

Cvičitelé všestrannosti III. třídy 2. 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: 7.–9. 10. 2016
22. 10. (zkoušky)

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / veřejnost 1600 Kč
Přihlášky do: 25. 9. 2016

číslo akce: 912/16

Kondiční cvičení – kruhový trénink, cross training, workout

Moderní efektivní formy kondičního cvičení využívající zejména cvičení s vlastní vahou či možnosti a vybavení tělocvičen či venkovních hřišť.

Termín: 29. 10. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen 300 Kč / veřejnost 500 Kč
Přihlášky do: 22. 10. 2016

číslo akce: 913/16

Školení rozhodčích florbalu sokolské všestrannosti

Pro cvičitele všestrannosti, kteří vedou florbalové oddíly a zúčastňují se soutěží, organizují tyto soutěže a chtěli by se aktivně zapojit i do rozhodování utkání. Program se bude věnovat objasnění pravidel a systému florbalových soutěží v Sokole, postavením a rolí rozhodčího, hlavní část bude zaměřena na rozhodování v zápasech a turnajích, získání praxe v pozici rozhodčího. Úspěšný absolvent získá průkaz rozhodčího florbalu odboru všestrannosti ČOS

Termín: 12. 11. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen 400 Kč / veřejnost 800 Kč
Přihlášky do: 30. 10. 2016

číslo akce: 914/16

Poznámky: