



# ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

ZÁTOPKOVA 100/2, 160 17 PRAHA 6  
IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, BANKOVNÍ SPOJENÍ: 1724809504/0600

tel./fax: +420 242 429 260  
tel.: +420 233 017 434

e-mail: [cgf@gymfed.cz](mailto:cgf@gymfed.cz)  
web: [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz)

V Praze dne 10.10.2015

## POZVÁNKA

### na seminář trenérů - Přenos poznatků z kurzu trenérů UEG (stupeň 1)

**Datum:** neděle 15. listopadu 2015 od 9.00 hod  
**Místo:** tělocvična ZŠ Komenského 399, Trutnov  
**Poplatek:** **300,- Kč** bude vybírán na místě

Stravování a cestovné na vlastní náklady.

#### **Obsah:**

Metodika nácviku prvků na trampolíně a akrobacii  
Základní pojmy biomechaniky  
Technika obrátů  
Průpravné cviky – využití velké trampolíny  
Tvorba pohybové skladby  
Rozbor srážek za techniku cvičení  
Dotazy, diskuse

**Lektor:** Renáta Řehořová – účastnice kurzu trenérů TG UEG stupeň 1 a 2

Předpokládané ukončení semináře v 15 hod

Renáta Řehořová v.r.  
předsedkyně subkomise TG