



ČOS odboru sportu komise sportovní gymnastiky pořádá seminář pro trenéry a další zájemce o vzdělávání v této oblasti (doporučeno i pro cvičitele všestrannosti, ČASPV, učitele TV)

### Příspěvek k tréninku pro gymnasty a gymnastky

#### **Program:**

Akrobatická příprava - kombinace akrobatických tvarů přemety a salta i s obraty  
- odrazová a zpevňovací

Informace ze semináře Dialogy III

Hrazda – předkmihem obraty, toče do stoje na rukou

Přednášejí, ukázky vedou a komentují: Jan Chrudimský, Jiří Fiřt, Sabina Fiřtová

**Termín: 3. 4. 2016 (neděle)**

**Místo: Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10**

#### **Rozvrh:**

<b>9,30-9,55</b>	<b>Prezence účastníků semináře (vestibul sokolovny)</b>
<b>10,00 – 10,15</b>	<b>Zahájení</b>
<b>10,15 – 13,30</b>	<b>Blok I</b>
<b>14,30 – 16,00</b>	<b>Blok II</b>

**Změny časového plánu jsou vyhrazeny**

Organizační poznámky:

1. Presentace účastníků probíhá před zahájením semináře ve vestibulu sokolovny
2. Účastníci semináře musí být v tělocvičně přezuti. Demonstrátoři vítání
3. Účastnický poplatek: členové ČOS 50,- Kč, ostatní 100,-Kč, platí se při prezenci v hotovosti.
4. Účastníci semináře si mohou přivést demonstrátory. Demonstrátory je nutné přihlásit.
5. **Účast na semináři nahlaste e-mailem na adresu: [psyrov@ Sokol.eu](mailto:psyrov@ Sokol.eu) a v kopii [chrudimsky@ftvs.cuni.cz](mailto:chrudimsky@ftvs.cuni.cz) nejpozději do 30. 3. 2016 (středa)**
6. **Seminář se bude konat jen při dostatečném počtu účastníků, v případě zrušení semináře vám bude odeslána dne 1. 4. 2016 zpráva na uvedený e-mail. V nutných případech využijte telefon 257 007 384 – Petr Syrový**

Těšíme se na vaši účast!

Za komisi SG odboru sportu ČOS

Jan Chrudimský, Martin Taftl