

ŠKOLENÍ TRENÉRŮ SPORTOVNÍ GYMNASTIKY MUŽŮ A ŽEN ČGF ve Zlíně

II. třída			III. třída		
pátek 11.10.	SGm	SGž	pátek 11.10.	SGm	SGž
do 13:30		příjezd			
14:00-16:00	Prostná - salto toporné, salta s obraty, opakovaná salta, dvojná salta a jiné prvky vyšší obtížnosti včetně průprav (Matera)				
16:15-17:00	Přeskok - přemet salto, tsukahara, jurchenko, kasamatsu a jiné skoky vyšší obtížnosti včetně průprav (Matera)				
		večeře			
19:00-20:30	Coaching (Matera)				
20:45-21:45	Videozáznam - rozbor a využití při tréninku (Matera)				
sobota 12.10.	SGm	SGž	sobota 12.10.	SGm	SGž
		snídaně	do 8:45		příjezd
9:00-11:30	Prostná - stoj na rukou, přemet stranou, rondát, přemet vpřed, přemet vzad (flik), salto vpřed, salto vzad, salto stranou a jiné základní prvky a průpravy (Matera)		9:00-11:30	Prostná - stoj na rukou, přemet stranou, rondát, přemet vpřed, přemet vzad (flik), salto vpřed, salto vzad, salto stranou a jiné základní prvky a průpravy (Matera)	
11:45-12:30	Trampolína (Matera)		11:45-12:30	Trampolína (Matera)	
		oběd			oběd
13:30-14:45	Přeskok - salto vpřed, přemet, rondát a jiné základní skoky a průpravy (Matera)		13:30-14:45	Přeskok - salto vpřed, přemet, rondát a jiné základní skoky a průpravy (Matera)	
15:00-17:00	Přípravka - odrazová, doskoková, vzporová, koordinační, orientační a stabilizační příprava, kotoul vpřed, kotoul vzad (Korec)		15:00-17:00	Přípravka - odrazová, doskoková, vzporová, koordinační, orientační a stabilizační příprava, kotoul vpřed, kotoul vzad (Korec)	
		večeře			večeře
19:00-20:00	Sportovní gymnastika jako sport (Matera)		19:00-20:00	Sportovní gymnastika jako sport (Matera)	
20:15-21:45	Diskuze - teorie, praxe (Matera)		20:15-21:45	Diskuze - teorie, praxe (Matera)	
neděle 13.10.	SGm	SGž	neděle 13.10.	SGm	SGž
		snídaně			snídaně
9:00-12:00	Teorie a didaktika sportovního tréninku a názvosloví (Chrudimský)		9:00-12:00	Teorie a didaktika sportovního tréninku a názvosloví (Chrudimský)	
		oběd			oběd
13:00-17:00	Traumatologie, úrazy ve sportu a úrazová zábrana, první pomoc, techniky ošetření, hygiena, regenerace, masáže a výživa (Košutová)		13:00-17:00	Traumatologie, úrazy ve sportu a úrazová zábrana, první pomoc, techniky ošetření, hygiena, regenerace, masáže a výživa (Košutová)	
		odjezd			odjezd
pátek 25.10.	SGm	SGž	pátek 25.10.	SGm	SGž
do 17:30		příjezd	do 17:30		příjezd
18:00-19:00	Biomechanika (Buben)		18:00-19:00	Biomechanika (Buben)	
		večeře			večeře
20:00-21:45	Anatomie a fyziologie (Buben)		20:00-21:45	Anatomie a fyziologie (Buben)	
sobota 26.10.	SGm	SGž	sobota 26.10.	SGm	SGž
		snídaně			snídaně
9:00-10:00	Baletní příprava (Komsrková)		9:00-10:00	Baletní příprava (Komsrková)	
10:15-10:45	Choreografie (Vlková)		10:15-10:45	Choreografie (Vlková)	
11:00-12:30	Kladina - roznožka, jánošík, dálka, kotoul, přemet stranou, pomalý vzad, seskok saltem a jiné základní prvky a průpravy (Vlková)		11:00-12:30	Kladina - roznožka, jánošík, dálka, kotoul, přemet stranou, pomalý vzad, seskok saltem a jiné základní prvky a průpravy (Vlková)	
		oběd			oběd
13:30-15:30	Bradla - výmik, toče, podmet, vzklopka, slepička, odkmih, kmih a jiné základní prvky a průpravy (Vlková)		13:30-15:30	Bradla - výmik, toče, podmet, vzklopka, slepička, odkmih, kmih a jiné základní prvky a průpravy (Vlková)	
15:45-16:45	Pravidla SGž, závodní program SGž (Vlková)		15:45-16:45	Pravidla SGž, závodní program SGž (Vlková)	
17:00-18:00	Diskuze - teorie, praxe (Vlkové)		17:00-18:00	Diskuze - teorie, praxe (Vlkové)	
		večeře			večeře
20:00-21:45	Ekonomie a marketing ve sportu, právní normy (Korec)				odjezd
neděle 27.10.	SGm	SGž	neděle 27.10.	SGm	SGž
		snídaně			snídaně
9:00-11:30	Bradla - veletoč vpřed, veletoč vzad, stoj na rukou, obraty, letky, přemyk, stalder, šlapák, seskoky a jiné prvky vyšší obtížnosti včetně průprav (Vlková)				
		oběd			
12:30-14:30	Kladina - prošvihlá, točky, blecha, přemet vpřed, přemet vzad (flik), akrobatické řady se saltem, arab, šrajcka, kablo, seskoky po rondátu a jiné prvky vyšší obtížnosti včetně průprav (Vlková)				
14:45-17:00	teorie, dotazy a příprava na zkoušky (Korec)				
		odjezd			
pátek 6.12.	SGm	SGž	pátek 6.12.	SGm	SGž
do 13:30		příjezd			
14:00-14:45	Kůň na šif – kola a jejich modifikace, přechody, švihové prvky s obraty, švihové prvky do stoje, seskoky a jiné prvky vyšší obtížnosti včetně průprav (Koudela)				
14:45-15:30	Kruhy - specifické posilování, veletoč vpřed, veletoč vzad, salta v kruzích, seskoky a jiné prvky vyšší obtížnosti včetně průprav (Koudela)				
15:45-16:30	Bradla - moy, předkmihem obrat, diamidov, haely, veletoč, tipelt, seskoky a jiné prvky vyšší obtížnosti a průpravy (Koudela)				
16:30-17:15	Hrazda - veletoč vpřed, veletoč vzad, obraty, letové prvky, seskoky a jiné prvky vyšší obtížnosti včetně průprav (Koudela)				
		večeře			
19:30-21:30	teorie, dotazy a příprava na zkoušky (Korec)				
sobota 7.12.	SGm	SGž	sobota 7.12.	SGm	SGž
		snídaně	do 8:45		příjezd
9:00-12:00	Základní posilování a motorická příprava pro výkonnostní sportovní gymnastiku (Koudela)		9:00-12:00	Základní posilování a motorická příprava pro výkonnostní sportovní gymnastiku (Koudela)	
		oběd			oběd
13:00-13:45	Kůň na šif - přešvihy, kola a jejich modifikace a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)		13:00-13:45	Kůň na šif - přešvihy, kola a jejich modifikace a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)	
13:45-14:30	Kruhy - kmih, výkrut vpřed, výkrut vzad, zákmihem zepření, předkmihem zepření, stoj na rukou, salto vzad a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)		13:45-14:30	Kruhy - kmih, výkrut vpřed, výkrut vzad, zákmihem zepření, předkmihem zepření, stoj na rukou, salto vzad a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)	
14:45-15:30	Bradla - kmih, vzklopka, stoj na rukou, obraty ve stoji na rukou, seskoky a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)		14:45-15:30	Bradla - kmih, vzklopka, stoj na rukou, obraty ve stoji na rukou, seskoky a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)	
15:30-16:15	Hrazda - kmih, výmik, toče, podmet, vzklopka, obraty v kmihu, salto vzad, seskoky a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)		15:30-16:15	Hrazda - kmih, výmik, toče, podmet, vzklopka, obraty v kmihu, salto vzad, seskoky a jiné základní prvky a průpravy (Koudela)	
16:30-17:30	Pravidla SGM, závodní program SGM (Řezáč)		16:30-17:30	Pravidla SGM, závodní program SGM (Řezáč)	
		večeře			večeře
19:30-21:30	Diskuze - teorie, praxe (Koudela)		19:30-21:30	Diskuze - teorie, praxe (Koudela)	
neděle 8.12.	SGm	SGž	neděle 8.12.	SGm	SGž
		snídaně			snídaně
9:00-10:00	Dotazy a příprava na zkoušky (Koudela)		9:00-10:00	Dotazy a příprava na zkoušky (Koudela)	
10:15-11:30	Zkoušky - písemný test		10:15-11:30	Zkoušky - písemný test	
		oběd			oběd
13:30-15:30	Zkoušky - praktická část (didaktický výstup na zadané téma)		13:30-15:30	Zkoušky - praktická část (didaktický výstup na zadané téma)	
15:45-16:45	Vyhodnocení, závěr		15:45-16:45	Vyhodnocení, závěr	
		odjezd			odjezd