Rozcvičení ve sportu

Termín: 24. 5. 2019

Rozsah: 5 hodin

Výstup: Osvědčení o absolvování

Kontakt: Monika Horáková +420 220 172 095, horakova@ftvs.cuni.cz

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části seznamujeme s aktuální problematikou rozcvičení ve sportu a v praxi pak s různými variantami rozcvičení. Většina sportovců nezná potřebné zásady a pravidla rozcvičování včetně obsahu i samotné délky trvání. Pro sportovní praxi i školy nabízíme efektivní a zábavné rozcvičky s využitím celé řady běžných cvičebních pomůcek (základní rozcvičení, ve dvojicích, s míčemi, překážkami, krabicemi, švihadly, tyčemi, atd.) Sportovní oděv s sebou.
Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy rozcvičení ve sportovní praxi i na školách. Rozcvičky často nepatří k zábavné části sportovních aktivit. Vyskytuje se v ní celá řada statických a neefektivních cviků. Snažíme se nabídnout efektivnější a pestřejší varianty rozcviček bez i s celou řadou běžně dostupných pomůcek.

Leták:

Přihlášky: