
Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi II

Termín:**Rozsah:**

8 hodin

Cena:

1 200 Kč

Výstup:

Osvědčení o absolvování

Kontakt:PaedDr. Lada Novotná +420 220 172 250, lnovotna@ftvs.cuni.cz**Popis kurzu:**

Fakulta tělesné výchovy a sportu zve trenéry dětí a mládeže, učitele TV a rodiče sportujících dětí a mládeže na navazující seminář „Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi II“ (cvičení ve dvojicích a s overballem). Podmínkou je absolvování semináře „Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi I“. Seminář bude zaměřen pouze na praktickou část. Praktická část bude rozdělena na dva výukové bloky, kde budou představeny ukázky atraktivních cviků ve dvojicích. Jejich podstatou bude šetrné protahování a posilování, doplněné hrami a programy na zahřátí. Ve druhém bloku si absolventi vyzkouší příklady cviků prováděných v různých cvičebních polohách s využitím overballu.

Cílem semináře je naučit se zvolit vhodné kompenzační cvičení ve dvojicích a s využitím overballu u dětí a mládeže v běžné sportovní praxi.