



Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz

Agility – trénink, testování

Popis kurzu:

Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek tréninkových prostředků pro stimulaci rozvoje agility. V teorii jsou posluchači seznámeni s konceptem a strukturou výkonu v agility, včetně testování jejích dílčích složek. Praktická výuka slouží k představení tréninkových prostředků, které slouží k rozvoji jednotlivých složek výkonu v agility. Důraz je kladen na technickou stránku provedení (footwork, dynamická rovnováha, cutting) i na kognitivní složky (anticipace, aktivní a reaktivní pojetí, znalost situace atd.) jsou klady i záporů balančních ploch v silové přípravě.

Garant kurzu: Mgr. Vladimír Hojka, Ph.D.

Termín kurzu: 14. 5. 2017 od 8,30 – 17,00 hodin

Délka kurzu: 8 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1500,- Kč/kurz

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková
2201 17 2095, 777 993 122
horakova@ftvs.cuni.cz

(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 5. 5. 2017

Budeme se na Vás těšit!