



Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602102

## Využití balančních pomůcek v silové přípravě

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou v praxi ukázány a vysvětleny cviky od nejlehčích variant k obtížným. Silová cvičení jsou zaměřena na oblast „core“ i velkých svalových skupin. Diskutovány jsou plusy i mínusy balančních ploch v silové přípravě. Sportovní oděv s sebou.

**Cílová skupina:** Bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit s aktuálními trendy v oblasti silových schopností s využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, balanční plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd. Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě.

**Garant kurzu:** PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

**Termín kurzu:** 27. 5. 2017 od 14,00 – 17,45 h

**Délka kurzu:** 5 vyučovacích hodin

**Certifikace:** doklad o absolvování

**Cena kurzu:** 1100,- Kč/kurz

**Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky:** Monika Horáková

220 17 2095, 777 993 122

[horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz)

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

**Termín podání přihlášky:** do 15.5. 2017

**Webové stránky:** [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS ...

**Budeme se na Vás těšit!**