



**Fakulta tělesné výchovy a sportu**  
**Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602103**

## **Rozcvičení ve sportu**

**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.

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

Termín kurzu: **3. 6. 2016 od 16,00 – 19,45h**

Délka kurzu: 5 vyučovací hodiny

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

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 20. 5. 2016

Webová stránka: [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS ..

**Budeme se na Vás těšit!**