

|  |
| --- |
| **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 zaměřená 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: 4. 6. 2016 **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**

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

Termín podání přihlášky: do 20. 5. 2016

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

**Budeme se na Vás těšit!**