

|  |
| --- |
| **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 zápory 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**](mailto: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!**