



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 nejjednoduchých 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: 28. 11. od 13,30

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- 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 30. 10. 2015

Webové stránky: www.ftvs.cuni.cz, FB, SIS

Budeme se na Vás těšit!