



SOKOL JIHLAVA

SOKOL JIHLAVA



pořádá

„Oblastní sraz cvičitelů žactva sokolské všestrannosti“

Termín: **9. listopadu 2013 /sobota/**
Místo: sokolovna T. J. Sokol Jihlava, Tyršova 12, 586 01 Jihlava
web: www.sokoljihlava.cz
email: sokol-jihlava@volny.cz , tel: 567 300 721

Prezence: od 8:00 hod
Zahájení: v 9.00 hod.
Ukončení: cca v 15:30 hod.

PROGRAM:

- **9:00 – 10:30: FUNGYM** – moderní pojetí sokolské všestrannosti se zaměřením na gymnastiku, inspirované dánskou gymnastickou koncepcí „Sportu pro všechny“: prezentace koncepce, vývoje a cílů, ukázková hodina FUNGYM mladšího žactva.



- **10:30 – 12:00: ROPE SKIPPING** – moderní forma skákání přes švihadla, využívající i gymnastické prvky (skákání ve dvojici, dlouhé švihadlo, rychlostní skákání a mnoho dalšího). Cvičební jednotka je vedena trenéry Sokola Jihlava (jejich cvičenky a cvičenci se pravidelně umisťují na republikových závodech na medailových pozicích)

- **12:30 – 13:30: DÁNSKÁ RYTMICKÁ GYMNASTIKA** – ukázková hodina rytmické gymnastiky, která se vyučuje na dánských gymnastických akademiích. Náplň lekce bude klasické dánské rozcvičení a nácvik jednoduché choreografie. Lektorkou bude absolventka akademie v Ollerupu, která je v současnosti členkou reprezentace ČR v teamgymu.



- **13:30 – 15:30: PARKOUR, FREERUNNING** - Parkour je přirozený trénink těla a mysli, zdokonalený moderními znalostmi a metodami, s cílem stát se všestranně silným člověkem schopným pohybovat se efektivně ve svém přirozeném prostředí (městě, lese, poušti, džungli, moři...) bez jakýchkoliv omezení, ať už vlastního těla či okolních překážek, či dokonce omezení času (věku). Cvičební jednotka, bude vedena členy skupiny Urban Sense, která patří ke špičce v ČR a členové skupiny pravidelně trénují v jihlavské sokolovně.



Program je vhodný pro všechny cvičitele a trenéry sokolské všestrannosti (od přeškolních dětí až po dospělé), kteří se chtějí inspirovat moderním pojetím „sportu pro všechny“, které má pro budoucnost Sokola velký význam. **Akce je určena nejen pro cvičitelky a cvičitele, ale také pro jejich cvičenky a cvičence.**

Akce je pořádána ve spolupráci s OV ČOS i jako doškolovací akce pro prodloužení platnosti cvičitelských kvalifikací všestrannosti III. třídy – účastníci obdrží osvědčení o doškolení.

Vezmi s sebou: vhodný cvičební úbor. Obuv – kvalitní boty do tělocvičny (pro Ropeskipping nejlépe s odpruženou podrážkou – běžecké boty), gymnastické cvičky (Fungym, parkour) nebo na bosu. Psací potřeby.

Nocleh: nezajišťujeme

Stravování: vlastní, v okolí jsou restaurační zařízení. Na místě zajištěna káva, čaj a pro každého 1,5 l. láhev vody.

Jízdné: na vlastní náklady

Účastnický poplatek: **50,- Kč** (hradí se na místě, poplatek nehradí cvičenci/doprovod mladší 18 let)

Přihlášku zašlete nejdéle do 31. 10. 2013 emailem na uvedenou adresu Sokola Jihlava (sokol-jihlava@volny.cz). Počet účastníků akce je omezen, přihlášky budou zařazovány v došlém pořadí. Potvrzení o vaší účasti a další podrobné informace obdržíte po uzávěrce přihlášek.

Těšíme se na vás! Nazdar.

Eva Zuzaňáková v.r.
náčelnice TJ Sokol

Mgr. Tomáš Nosek v.r.
náčelník TJ Sokol

PŘIHLÁŠKA
na „Oblastní sraz cvičitelů žactva sokolské všestrannosti“,
9. 11. 2013, Jihlava

Jméno a příjmení

datum narození

Kontaktní adresa

Email **Tel. / Mobil**

Jednota **Župa**

Cvičitelé: cvičitelské kvalifikace:

Cvičenci: cvičím v oddíle:.....