

TERMÍNOVÁ LISTINA ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ PRO ROK 2020

Termíny	Název akce	Místo konání	Druh
10.–12. 1., 28. 2. – 1. 3., 28. 3. 2020	Cvičitel RDPD	Praha	ŠIII
11.–12. 1. 2020	Školení a doškolení pravidel TeamGym Junior	Praha	Š
Jaro 2020 (bude upřesněno)	Trenér skoků na trampolíně	Praha	ŠIII
8. 2. 2020	Cvičení s velkými míči a rolfitem	Praha	SE
14.–16. 2., 3.–5. 4., 25. 4. 2020	Cvičitel jógy	Praha	ŠIII
15.–16. 2., 14.–15. 3. 2020	Zdravotníci zotavovacích akcí	Praha	Š
1. 3. 2020	Tvorba sestav ve SG + rozhodčí – mužské a ženské složky – Pardubice	Pardubice	SE
7. 3. 2020	Hlasová výchova	Praha	SE
7. 3. 2020	Školení činovníků – Brno	Brno	Š
13.–15. 3., 3.–5.4., 17. 5. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti	Praha	ŠIII
14. 3. 2020	Zdravotníci zotavovacích akcí	Praha	SE
21. 3. 2020	Od kotoulu po přemet	Praha	SE
21. 3. 2020	Pohádky pro předškolní děti	Praha	SE
22. 3. 2020	Od přemetu k saltu	Praha	SE
28. 3. 2020	Inspirace do hodin aerobiku	Praha	SE
4. 4. 2020	Moderní gymnastika / náčiní moderní gymnastiky v hodinách všestrannosti	Praha	SE
5. 4. 2020	Závěsná akrobacie	Praha	SE
12. 4. 2020	Bezkontaktní ragby	Praha	SE
18. 4. 2020	Playfight (Hravé zápasení)	Praha	SE
18. 4. 2020	Jóga pro děti	Praha	SE
1.–3. 5., 22.–24. 5., 20. 6. 2020	Cvičitel parkouru	Praha	ŠIII
23. 5. 2020	Tvorba pohybové skladby pro předškolní děti	Praha	SE
12. 6. 2020	Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky – seminář pro pedagogické pracovníky (I. část)	Praha	SE
20.–21. 6. 2020	Setkání absolventů školení II. třídy	Praha	SET
4.–10. 7. 2020	Prázdninová škola mladých pomahatelů	Praha	ŠIII
Podzim 2020 (bude upřesněno)	Instruktor gymnastiky	Praha	ŠII

Podzim 2020 (bude upřesněno)	Trenér mažorettek a twirlingu	Praha	ŠIII
12. 9. 2020	Síla – co je to?	Praha	SE
25.–27. 9., 6.–8. 11., 5. 12. 2020	Cvičitel ZDRTV	Praha	ŠIII
26. 9. 2020	Motivace lidovou písničkou pro RDPD II	Praha	SE
9. 10. 2020	Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky – seminář pro pedagogické pracovníky (II. část)	Praha	SE
10. 10. 2020	Kondiční příprava mládeže	Praha	SE
24. 10. 2020	Tricking	Praha	SE
25. 10. 2020	Antifragilita a mobilita	Praha	SE
20.–22. 11. 2020	Mezinárodní seminář pro cvičitele RDPD (PACH 2020)	Praha	SE
29. 11. 2020	Seminář pro cvičitele seniorů	Praha	SE
12. 12. 2020	Koordinace, lokomoce ... pohyb	Praha	SE

TERMÍNOVÁ LISTINA VZDĚLÁVACÍHO STŘEDISKA ŽUPY OLOMOUCKÉ – SMRČKOVY PRO ROK 2020

Datum	Název akce	Místo konání	Typ
26. 1. 2020	Náhradí v hodinách RDPD, využití dětské sady JIPAST	Olomouc	SE
15.–16. 2. 2020	Hory na sněžnicích	Jeseníky	SE
22. 2. 2020	Tvorba sestav SG ve sportovní všestrannosti + Rozhodčí SG – ženské složky	Olomouc	Š
14. 3. 2020	Oblastní sraz ženy – zdravotní, kondiční cvičení, náčiní, hudba	Olomouc	S
15. 3. 2020	Pohybové hry s míčem pro žactvo	Olomouc	SE
20.–22. 3. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (základní část)	Olomouc	ŠIII
27.–29. 3. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (odborná část) zkoušky 18. 4.	Olomouc	ŠIII
18. 4. 2020	Jóga	Olomouc	SE
30. 4.–3. 5. 2020	Jarní Morava – organizováno s komisí PP	Postřelmov	SE
5.–7. 6. 2020	Táborové hry	Radíkov	SE
18.–20. 9. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (základní část)	Olomouc	ŠIII
2.–4. 10. 2020	Cvičitel sportovní všestrannosti (odborná část),	Olomouc	ŠIII

10. 10. 2020	zkoušky		
10.–11. 10. 2020	Rozhodčí TeamGym ČOS	Olomouc	Š
24. 10. 2020	Kineziotaping pro cvičitele	Olomouc	SE
28. 11. 2020	Župní doškolovací sraz	Olomouc	S

**TERMÍNOVÁ LISTINA VZDĚLÁVACÍCH AKCÍ OBLASTNÍHO STŘEDISKA
SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH PRO ROK 2020**

Datum	Název akce	Místo konání	Typ
26. 1. 2020	Sportovní gymnastika nářadová (ženské, mužské složky)	České Budějovice	SE
23. 2. 2020	Feldenkrais	České Budějovice	SE
16. 3. 2020	Cvičíme zdravě	České Budějovice	SE
20.–22. 9. 2020	Vícedenní pobytový seminář	Středisko AMU	SE
16. 11. 2020	Vzpomínka na Chorvatsko	T.J. Sokol Čtyři Dvory	SE
bude upřesněno	Lanové překážky v sokolovně	České Budějovice	SE
bude upřesněno	Interní seminář ZTV	České Budějovice	SE

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA!



PARTNER ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY

PROGRAM ÚŠ ČOS A VSO NA ROK 2020

Ústřední škola ČOS připravuje pro cvičitele, trenéry, činovníky ČOS a ostatní zájemce širokou nabídku vzdělávacích akcí se zajímavým obsahem. Program je dostupný na webových stránkách www.sokol.eu; www.sokol.cz. Ústřední školu ČOS najdete na facebooku na www.facebook.com/skolacos, kde se můžete přihlásit k odběru zpravodaje o pořádaných akcích. Zpravodaj zasíláme podle potřeby maximálně 1× za 2–3 měsíce.

Akce jsou určeny členům Sokola a jsou otevřeny i pro členy jiných organizací a veřejnost. Podrobnější pozvánky na jednotlivé akce jsou rozesílány elektronickou poštou na sokolské župy.

Informace o akci a přihlášku naleznete na <http://www.sokol.eu/obsah/234/seminare-a-skoleni>.

PŘIHLÁŠKY

Elektronické přihlášky na www.sokol.eu → Činnosti → Ústřední škola ČOS → Školení a semináře.

Přihlásit se lze nejdříve 90 dní před termínem akce.

Příjem každé přihlášky je automaticky potvrzen na kontaktní e-mail.

Podrobnější informace o akci zasíláme na e-mail uvedený v přihlášce **nejpozději týden před akcí**.

Odesláním přihlášky se účastník závazně přihlašuje na zvolenou akci Ústřední školy ČOS a potvrzuje, že se seznámil s podmínkami účasti, zejména pak se studijním a zkušebním řádem, platebními a stornovacími podmínkami, které jsou uvedeny na www.sokol.eu.

PLATEBNÍ PODMÍNKY

Platba je možná pouze na bankovní účet (složenkou, převodem z BÚ) na základě vystavené faktury.

Prosíme, dodržujte dobu splatnosti uvedenou na faktuře!

Přihláška je platná po uhrazení účastnického poplatku!

Bez připsání účastnického poplatku na náš účet bude Vaše místo postoupeno dalším zájemcům o akci.

Organizátor si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

STORNOVACÍ PODMÍNKY

V případě zrušení akce ze strany ÚŠ ČOS bude účastnický poplatek vrácen v plné výši na bankovní účet.

Při zrušení přihlášky ze strany účastníka:

Před termínem uzávěrky pro přihlášky – účastnický poplatek bude vrácen v plné výši

Po termínu uzávěrky pro přihlášky – storno poplatek ve výši 100 % bez náhrady.

Při zrušení přihlášky ze strany uchazeče po termínu uzávěrky ani jeho řádné omluvení nezakládá nárok na zrušení povinnosti uhradit stornovací poplatek. Řádné omluvení účasti je možné pouze ze závažných důvodů telefonicky, e-mailem, případně písemně. Po vzájemné dohodě lze na akci vyslat náhradníka místo přihlášeného.

DOTAČNÍ PROGRAM ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY ČOS

Ústřední škola ČOS v zájmu zvyšování úrovně sokolského vzdělávání vypisuje dotační program na podporu získávání vyšších kvalifikačních tříd: II. třídy (instruktor, cvičitel II. třídy, trenér II. třídy, trenér licence B) a trenér III. třídy (licence C). Dotační program spočívá ve snížení určené výše účastnického poplatku v případě, že uchazeč splní níže stanovené podmínky:

- Členství v ČOS
- Zaslání vyplněné žádosti o udělení dotace na e-mailovou adresu dotaceuscos@sokol.eu **nejpozději do termínu uzávěrky přihlášek na akci.**
- **Vzor žádosti naleznete na stránce** (<http://www.sokol.eu/podminky-dotace>)
- Odevzdání vytištěné a podepsané žádosti při prezenci
- Vyplnění hodnotícího dotazníku účastníkem po ukončení vzdělávacího programu
- Dotace nebude přiznána účastníkovi, jemuž na školení ve stejné odbornosti a kvalifikační třídě byla v minulosti již jednou dotace schválena.

ÚŠ ČOS stanoví pro každé jednotlivé školení II. třídy (licence B) a trenérské III. třídy (licence C) maximální výši dotace a může stanovit další podmínky pro její přidělení.

ÚŠ ČOS bude účastníka i vysílající T. J. Sokol informovat o přidělení dotace e-mailem do jednoho týdne od podání žádosti. **S platbou faktury vyčkejte na vyřízení žádosti ÚŠ ČOS!**

VÝŠE DOTACE V ROCE 2020

V případě udělení dotace se její výše stanoví u vzdělávacího programu:

Instruktor gymnastiky 1 500 Kč

ZÁJEM O AKCI

Zaujala Vás akce která již proběhla, nebo je již plná kapacita a chcete se akce zúčastnit? Zanechte nám na Vás kontakt přes formulář na www.sokol.eu a pokud se uvolní místo, budeme

Vás kontaktovat. Pokud bude více zájemců o stejnou akci (zpravidla minimálně 12) pokusíme se ji zopakovat v nejbližším možném termínu.

Nabízíme možnost uspořádání semináře nebo školení „na klíč“ pro tělocvičnou jednotu, sokolskou župu i jiné organizace a spolky. Nemusíte se starat o organizaci, vše připravíme na základě vašich potřeb. Pokud máte o tuto možnost zájem, kontaktujte nás na e-mailu: skola@sokol.eu

AKREDITOVANÁ ŠKOLENÍ A SEMINÁŘE

PRVNÍ POMOC PRO ČLENY ČOS

Jak se správně zachovat při zranění, jak odborně poskytnout ošetření a neublížit? To všechno se naučíte na školení první pomoci. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci v rozsahu 40 hodin a je zakončena zkouškami. Součástí školení je výuka záchrany tonoucího v bazénu. Školení je vhodné pro všechny cvičitele, trenéry, zároveň i pro ostatní zájemce o získání odbornosti zdravotník zotavovacích akcí. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let, ukončené střední vzdělání, dobrý zdravotní stav a schopnost uplavat 100 metrů. Školení je pod názvem Zdravotník zotavovacích akcí akreditováno MŠMT pod č. j. MSMT-31481/2017-1/607.

Termíny konzultací

Místo: Praha

15.–16. 2. 2020

14.–15. 3. 2020 (včetně závěrečné zkoušky)

Přihlášky do: 31. 1. 2020

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 2 600 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

SVĚT NEKONČÍ ZA VRÁTKY, CVIČÍME SE ZVÍŘÁTKY - SEMINÁŘ PRO PEDAGOGICKÉ PRACOVNÍKY

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou, organizačním a technickým zajištěním projektu Se Sokolem do života (dříve Svět nekončí za vrátky). Věnovat se budeme metodice rozvoje základní motoriky, cvičení na náradí, manipulaci s míčem a pohybové skladbě s hudebním doprovodem. Akreditovaný vzdělávací program je realizován ve dvou na sebe navazujících seminářích, každý s hodinovou dotací 4 hodiny. Osvědčení o absolvování akreditovaného semináře dostane účastník pouze při účasti na obou seminářích a je určen pedagogickým pracovníkům.

Termíny konzultací

Místo: Praha

12. 6. 2020 I. část

9. 10. 2020 II. část

Přihlášky do: 22. 5. 2020

Poplatek: 1200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

PŘIPRAVUJEME: INSTRUKTOR GYMNASTIKY

Akreditované školení je určeno cvičitelům, kteří si chtějí rozšířit své teoretické i praktické poznatky v gymnastice. Obsahem 100hodinového školení jsou praktické i teoretické přednášky a cvičení z všeobecné gymnastiky, sportovní gymnastiky i netradičních gymnastických forem, doplněné

o pedagogické a psychologické předměty, anatomii a fyziologii. Podmínkou pro přihlášení je kvalifikace cvičitele všestrannosti III. třídy, nebo pedagogické a tělovýchovné vzdělání, věk 18 let a ukončený střední stupeň vzdělání. Absolventi získají kvalifikaci Instruktor gymnastiky.

Termíny konzultací – Podzim 2020 (5 konzultací)

Místo: Praha

Přihlášky do: bude upřesněno v prvním pololetí

Poplatek: 8 000 Kč (lze zažádat o dotaci)

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

ŠKOLENÍ III. TŘÍDY

CVIČITEL RODIČŮ A DĚTÍ, PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ III. TŘÍDY

Školení je určeno cvičitelkám i cvičitelům, kteří se věnují našim nejmenším cvičencům. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let. Školení bude organizováno formou dvou víkendových konzultací a samostatnými zkouškami. Kvalifikace cvičitele RDPD III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení hodin oddílů rodičů a dětí i v oddílech předškolních dětí především v rámci České obce sokolské.

Termíny konzultací

Místo: Praha

10.–12. 1. 2020	1. konzultace
28. 2. – 1. 3. 2020	2. konzultace
28. 3. 2020	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 30. 12. 2019

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

TRENÉR SKOKŮ NA TRAMPOLÍNĚ III. TŘÍDY

Čtyřicetihodinové školení připravené ve spolupráci s komisí skoků na trampolíně České gymnastické federace vás seznámí s metodikou tréninku skoků na trampolíně. Kurz pokrývá pravidla, biomechaniku, bezpečnost, techniku skoků a postupy výuky pro všechny věkové a dovednostní kategorie cvičenců. Teoretické přednášky mají odborníci na dané oblasti a v praktické části vás povedou zkušení trenéři nejen vrcholových závodníků ale i veřejnosti z úspěšných oddílů.

Termíny konzultací

Místo: Praha

1. konzultace	bude upřesněno
2. konzultace a závěrečné zkoušky	bude upřesněno

Přihlášky do: bude upřesněno

Poplatek: 3 800 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

CVIČITEL JÓGY III. TŘÍDY

Školení je určeno všem zájemcům o vedení cvičebních jednotek jógy v tělocvičných jednotkách. Školení vychází z bihárské školy jógy. Hlavní náplní budou průpravná cvičení, ásany, dechové a koncentrační techniky. Dále se seznámíte se základy jógové filozofie, tradičními i moderními přístupy k józe a obecnými aspekty činnosti cvičitele včetně zvláštností práce se staršími, mladšími a zdravotně oslabeným cvičenci. Pro účast na školení se předpokládá předchozí aktivní zkušenost se cvičením jógy a alespoň základní znalost dané problematiky.

Termíny konzultací

Místo: Praha

14.–16. 2. 2020	1. konzultace
3.–5. 4. 2020	2. konzultace
25. 4. 2020	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 31. 1. 2020

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

CVIČITEL SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI III. TŘÍDY

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele sportovní všestrannosti. Kvalifikace III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými. Hlavním obsahem školení budou různé gymnastické formy, základy atletických disciplín a sportovních her. Dále anatomie a fyziologie, základy první pomoci, pedagogika a psychologie, stavba cvičební jednotky, odborná terminologie i drobné hry. Seznámíte se s ukázkovými cvičebními jednotkami pro různé věkové kategorie.

Termíny konzultací

Místo: Praha

13.–15. 3. 2020	1. konzultace
3.–5. 4. 2020	2. konzultace
17. 5. 2020	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 29. 2. 2020

Poplatek: člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

CVIČITEL PARKOURU III. TŘÍDY

Školení je vhodné pro cvičitele, kteří chtějí vést cvičební jednotky parkouru v Sokole, případně pro ty, kteří se chtějí následně zúčastnit školení Instruktor parkouru. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let. Náplní bude 50 hodin teoretických i praktických předmětů pokrývajících mj. právní problematiku cvičitele, parkourové techniky, pedagogiku, zásady bezpečnosti, dopomoci, záchrany a vedení mladých cvičenců. Teoretické přednášky mají odborníci na dané oblasti a v praktické části vás povedou zkušení trenéři.

Termíny konzultací**Místo: Praha**

1.–3. 5. 2020	1. konzultace
22.–24. 5. 2020	2. konzultace
20. 6. 2020	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 17. 4. 2020**Poplatek:** člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

CVIČITEL ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY III. TŘÍDY

Zdravotní tělesná výchova si klade za cíl posílit organismus a vytvořit tak předpoklady pro všestranný harmonický vývoj zdravotně oslabeného jedince. Absolvent tohoto školení je schopen samostatně vést cvičební jednotku zdravotní tělesné výchovy v rámci oddílů sportovní všestrannosti v T. J. Cvičitel je schopen volit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým specifikům a úrovni zdatnosti cvičenců.

Termíny konzultací**Místo: Praha**

25.–27. 9. 2020	1. konzultace
6.–8. 11. 2020	2. konzultace
5. 12. 2020	závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 11. 9. 2020**Poplatek:** člen ČOS 2 100 Kč / veřejnost 4 200 Kč[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

TRENÉR MAŽORETEK A TWIRLINGU

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci trenér mažoretek III. třídy, který je uznáván Svazem mažoretek a twirlingu ČR – NBTA, z.s. Udělení kvalifikace trenéra III. třídy opravňuje absolventa vést a trénovat skupiny a oddíly všech věkových kategorií a současně je, dle směrnic Svazu mažoretek a twirlingu ČR – NBTA, podmíněno členstvím ve Svazu mažoretek a twirlingu ČR – NBTA. Pro účast na školení se předpokládá předchozí aktivní zkušenost s tímto sportem.

Termíny konzultací: podzim 2020 **Místo: Praha****Přihlášky do:** bude upřesněno, sledujte [www stránky](#)**Poplatek:** 3 800 Kč[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

ŠKOLENÍ A DOŠKOLENÍ PRAVIDEL TEAM GYM JUNIOR PRO ČOS

Školení seznamuje s pravidly soutěží MTG a TGJ a úpravami platnými od roku 2019 na soutěžích ČOS. Akce je koncipována jako školení nových rozhodčích TGJ odboru všestrannosti ČOS (sobota i neděle) a současně jako doškolovací seminář pro cvičitele, trenéry a rozhodčí (neděle).

Nedělní část slouží pro stávající rozhodčí k prodloužení platnosti kvalifikace rozhodčího a získání lepší praxe pro rozhodování v nadcházejících soutěžích. V přihlášce uveďte, zda se zúčastníte oba dny, nebo pouze v neděli.

Termín: 11.–12. 1. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 30. 12. 2020

Poplatek: 500 Kč jeden den / 800 Kč oba dny

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

ŠKOLENÍ ČINOVNÍKŮ – BRNO

Školení je určeno především nově zvoleným činovníkům. Učivo zahrnuje základní tematické okruhy, nezbytné pro kvalitní řídicí a organizační činnost na všech organizačních stupních ČOS. Zájemci se seznámí se současným postavením Sokola, jeho základními dokumenty a organizační strukturou, hospodařením ČOS včetně investiční a grantové politiky, správou majetku, náplní činnosti odborných útvarů a systému vzdělávání. Významnou složkou učiva bude i vlastní řídicí a organizační činnost v tělocvičných jednotách a župách spojená s informacemi o pojištění, sokolském tisku, propagaci apod.

Termín: 7. 3. 2020

Místo: Brno

Přihlášky do: 21. 2. 2020

Poplatek: více informací na www stránkách

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

SEMINÁŘE

CVIČENÍ S VELKÝMI MÍČI A ROLLEREM

Gymbally (nebo také Fitbally) jsou v mnoha sokolských jednotách a slouží jako náčiní v kondičním cvičení, zdravotní tělesné výchově i gymnastice. Cílem semináře je rozšířit zásobník cviků při cvičení na gymballu. Věnovat se budeme i využití rolleru – pěnového válce, který slouží zejména pro myofasciální uvolnění. Ukážeme si cvičení s rollerem zaměřené na automasáž pojivové tkáně. Zásobník cviků lze využívat, při všech formách tréninku, ve sportovní všestrannosti, ale i při cvičení s oslabenými jedinci v rámci zdravotní tělesné výchovy.

Termín: 8. 2. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 24. 1. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

TVORBA A HODNOCENÍ SESTAV SG VE SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI A ROZHODČÍ SG – ŽENSKÉ SLOŽKY A MUŽSKÉ SLOŽKY

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní

všestrannosti a seznámení s hodnocením sestav SG, ale také metodika nácviku jednotlivých prvků a jejich spojování do sestav. V průběhu semináře se účastníci seznámí s prací rozhodčích: posuzováním správného provedení předvedených prvků a stanovením obtížnosti sestav. Zájemci mohou na závěr semináře absolvovat zkoušku a získat osvědčení rozhodčí sportovní gymnastiky pro soutěže sportovní všestrannosti. Seminář je určený zejména pro cvičitele všestrannosti mladšího a staršího žactva a dorostu.

Termín: 1. 3. 2020

Místo: Pardubice

Přihlášky do: 14. 2. 2020

Poplatek: 600 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

HLASOVÁ VÝCHOVA

Každý, kdo využívá často při své práci svůj hlas, by měl vědět jak se o něj starat, jak s ním pracovat tak, aby mu dobře sloužil. Asi každému cvičiteli / trenérovi se někdy stalo, že "přišel o hlas" v důsledku nesprávné techniky práce s hlasem. Cílem semináře je naučit správné technice dýchání, kvalitně a srozumitelně artikulovat, posadit hlas do správné výšky a osvojit si základní návyky při práci s hlasem.

Termín: 7. 3. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 21. 2. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁŘ PRVNÍ POMOCI A ZDRAVOTNÍKŮ ZOTAVOVACÍCH AKCÍ

Aktuální postupy v první pomoci doplněné o přednášky se zdravotnickou tematikou vhodné pro cvičitele, trenéry a členy ČOS. Doškolovací seminář je vhodný pro členy ČOS, kteří jsou držitelé průkazu Zdravotník zotavovacích akcí ČOS a v nejbližší době jim končí platnost průkazu. Přihlásit se můžou i ti, kteří mají průkaz zdravotníka ČOS již propadlý, nebo ti, kteří se v první pomoci chtějí zdokonalit. Doškolovací seminář v délce 8 vyučovacích hodin je pořádán ve spolupráci se zdravotní komisí ČOS.

Termín: 14. 3. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 28. 2. 2020

Poplatek: 400 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

POHÁDKY PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Praktické náměty na ucelené cvičební hodiny motivované klasickými pohádkami. Lektorka Hana Volfová má dlouholeté cvičitelské zkušenosti. Její cvičení hravou formou rozvíjí sportovní všestrannost a pohybové dovednosti. Důraz je kladen i na průpravná cvičení pro správné držení

těla prováděná pro děti poutavou a zábavnou formou pomocí řady zajímavých pomůcek, her a motivací.

Termín: 21. 3. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 6. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

OD KOTOULU PO PŘEMET

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácviku, dopomocí a záchranou **základních** akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na průpravu k jednotlivým cvikům a vysvětlíme i technický základ pohybu. Účastníci si budou moci vše prakticky vyzkoušet, ukázky předvedou demonstrátoři. Seminář je určen zejména pro začínající cvičitele žactva.

Termín: 21. 3. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 6. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

OD PŘEMETU K SALTU

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácviku, dopomocí a záchranou **obtížnějších** akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na průpravu k jednotlivým cvikům a vysvětlíme i technický základ pohybu. Účastníci si budou moci vše prakticky vyzkoušet, ukázky předvedou demonstrátoři. Seminář je určen zejména pro cvičitele žactva.

Termín: 22. 3. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 6. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

INSPIRACE DO HODIN AEROBIKU

Seminář zejména pro všechny cvičitele aerobiku, ale i pro všechny ostatní, kteří rádi cvičí s hudebním doprovodem a potřebují načerpat novou inspiraci do svých hodin. Těšit se můžete na Dance aerobik, klasický aerobik, lekci zaměřenou na kondiční cvičení a funkční trénink s využitím pomůcek. Na závěr máme připravenou pomalou lekci typu Body and Mind.

Termín: 28. 3. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 13. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

MODERNÍ GYMNASTIKA / NÁČINÍ MODERNÍ GYMNASTIKY V HODINÁCH VŠESTRANNOSTI

Předmětem tohoto semináře je především seznámení účastníků s náčiním moderní gymnastiky – obručí, míčem, kužely, švihadlem a stuhou. Cvičení moderní gymnastiky rozvíjí zejména koordinační schopnosti a je vhodné pro cvičence všech výkonnostních skupin. Účastníci si prakticky vyzkoušejí celou škálu cviků, které lze v hodinách všestrannosti zařadit například do rozcviček, drobných her nebo různých vystoupení. Podíváme se také na tvorbu sestav s tímto náčiním.

Termín: 4. 4. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 20. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

ZÁVĚSNÁ AKROBACIE

Akrobatická cvičení s využitím závěsných prvků (šál, strapsů). kruhů a lan) získávají stále více na popularitě. Rozvíjí nejen sílu, ale také obratnost a koordinaci. Pod vedením kvalifikovaných lektorů se naučíte základům závěsné akrobacie a vyzkoušíte i některé pokročilé techniky s využitím šál. Seminář je otevřený pro všechny zájemce o tento atraktivní a rychle se rozvíjející sport.

Termín: 5. 4. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 20. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

BEZKONTAKTNÍ RAGBY

Ragby touch (bezkontaktní ragby) je upravená forma běžného ragby používaná ve školství. Slouží jako prostředek pro popularizaci ragby mezi chlapci a dívkami všech věkových kategorií. Výhodou bezkontaktní ragby je jeho jednoduchost a rychlost, možnost hrát i v menších kolektivech nebo hrát tuto hru při nepříznivém počasí v halách. Hra je určena pro všechny věkové kategorie a je vhodná i pro smíšená družstva. V prakticky zaměřeném semináři se dozvíte více o pravidlech hry, vyzkoušíte si herní činnosti jednotlivce i celou hru.

Termín: 12. 4. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 27. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

JÓGA PRO DĚTI

Předmětem tohoto semináře je především seznámení účastníků s praktickým využitím jógových cviků v rozcvičkách, hrách a relaxacích pro děti předškolního/mladšího školního věku

a zařazování jógových prvků do dalších dětských aktivit. Část semináře je také zaměřena na společné cvičení jógy rodičů a dětí, kdy cílem bude předat jednoduché, zábavné a praktické návody a tipy na společné cvičení jógy. Seminář je zaměřen především prakticky, hravě a zážitkově. Není zaměřen na učení jógových pozic, ani filozofické otázky a zásady jógy.

Termín: 18. 4. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 3. 4. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

PLAYFIGHT (HRAVÉ ZÁPASENÍ)

Zápasení patří k Sokolu už od dob Miroslava Tyrše. Hravé zápasení je bezpečné fyzické setkání dvou jedinců, jehož cílem není zranit protivníka, ale poznat sám sebe v situaci boje. Spíše než vyhrát je cílem zápasu „pohrát si“. Jde o formu sociálního kontaktu, která je zábavná pro dospělé a vhodná i pro děti. Seminář je určen pro cvičitele všestrannosti jakékoli věkové kategorie.

Termín: 18. 4. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 3. 4. 2020

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1 200 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

TVORBA PÓDIOVÝCH SKLADEB PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

Na semináři se seznámíte se systematickým přístupem k tvorbě pohybových skladeb pro děti v předškolním věku. Dozvíte se rady do praxe, vlastní tvorbu i nácvik. Naučíte se využít vhodného hudebního doprovodu a pracovat s hudbou při tvorbě. Uvidíte příklady pódiových skladeb, s využitím náčiní i bez. V praxi vyzkoušíte vytvořit vlastní pódiovou skladbu a rozeberete ji s lektory.

Termín: 23. 5. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 8. 5. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

SÍLA – CO JE TO?

Proč je desetiletá gymnastka v mnoha ohledech silnější než Olympijský vzpěrač? Jaké druhy síly známe? Kterou sílu potřebují? Jak pracovat na síle aby byla co nejužitečnější? Jak začít od nuly např. po zranění? Všemi těmito otázkami se budeme zabývat na semináři Síla – co je to? Budeme se věnovat především práci s vahou vlastního těla a nebudou chybět ani různé druhy lokomocí. Seminář lektora Jiřího Paclta je vhodný pro cvičitele všestrannosti nebo cvičitele a trenéry jiných odborností a sportů využívajících při výkonu sílu.

Termín: 12. 9. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 28. 8. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

MOTIVACE LIDOVOU PÍSNÍČKOU II

Po úspěšné sérii ukázkových cvičebních hodin pro rodiče a děti a předškolní děti motivované ročními obdobími otevíráme novou sérii ukázkových cvičebních hodin tentokrát motivované lidovými písněmi. S písničkou si budeme hrát, cvičit, přidáme i náčiní.

Termín: 26. 9. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 10. 9. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE

Inspirace pro cvičitele a trenéry dětí a mládeže, kteří chtějí rozvíjet zdatnost s využitím moderních pomůcek a tréninkových prostředků. V průběhu praktického semináře se seznámíme s kondičním tréninkem, vysvětlíme, jaké koordinační a silové nároky mají různé sportovní disciplíny a ukážeme si, jak posilovat a zpevňovat s využitím balančních pomůcek.

Termín: 10. 10. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 25. 9. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

TRICKING

Dnes již těžko narazíte na akční film, kde by nebyla scéna s trickingem – poměrně novým sportem, který se vyvinul koncem 80. let minulého století z freestylových variant bojových umění. Trickingová komba sestávající z řady navazovaných kopů propojených s akrobatickými prvky se stávají zajímavou alternativou ke klasické formě gymnastiky i bojových umění. Na tomto praktickém semináři pro cvičitele všestrannosti a veřejnost si vyzkoušíte základní techniky a dozvíte se i něco o historii, názvosloví a teoretické stránce provedení triků.

Termín: 24. 10. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 9. 10. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

ANTIFRAGILITA A MOBILITA

Antifragilita je oblast cvičení, která se zabývá tím jak zůstat odolný vůči zraněním. Jak si udržet schopnost pohybového aparátu odolávat náhodným nevšedním zátěžím např. když zakopnete. Nejde však jen o odolnost vůči nehodám ale i vůči namáhání sportem kterému se věnujete třeba i denně. Mobilita, často také nazývaná flexibilita. Jak si udržet rozsah pohybu, jak ho udržet zdravý a jak ho zvětšovat, kromě těchto témat probereme také různé druhy stretchingu a to jak Antifragilitu a mobilitu zařadit do vašeho denního života tak aby to nebyla jen nuda. Seminář

lektora Jiřího Paclta je vhodný pro cvičitele všestrannosti nebo cvičitele a trenéry jiných odborností a sportů s rizikem zranění.

Termín: 25. 10. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 9. 10. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

MEZINÁRODNÍ SEMINÁŘ PRO CVIČITELE RDPD – PARENTS AND CHILDREN 2020 (PACH 2020)

Ústředním tématem mezinárodního semináře Parents and Children 2020 bude využití námětů ze života hmyzu pro hodiny rodičů s dětmi a předškolních dětí. Seminář počítá s účastí zahraničních lektorů z více zemí, kteří se s námi podělí o své zkušenosti. V programu budou jak praktické ukázky, tak krátké teoretické přednášky. Zaměříme se také na posílení vztahu mezi rodičem a dítětem prostřednictvím pravidelně organizovaných pohybových aktivit.

Termín: 20.–22. 11. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 9. 10. 2020

Poplatek: člen ČOS 1 700 Kč / veřejnost 3 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

SEMINÁŘ PRO CVIČITELE SENIORŮ

K udržení kvality života a soběstačnosti ve stáří přispívá pravidelný pohyb, životospráva i dostatečný sociální kontakt. Ve čtyřech praktických lekcích a jedné teoretické přednášce Vás vybavíme zásobníkem cviků a nápadů, jak si udržet pevné zdraví, pohodu a optimismus. Doškolovací seminář určený zejména pro všechny cvičitele seniorů, zdravotní tělesné výchovy, rekondiku a pro všechny zájemce o tematiku aktivního stárnutí a přípravy na stáří. Podrobnější program zašleme přihlášeným účastníkům.

Termín: 29. 11. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 13. 11. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

KOORDINACE, LOKOMOCE ... POHYB

Co je to koordinace, k čemu je dobrá, kde ji najdu a jak s ní pracovat? Jak důležitá je koordinace pro váš pohyb či konkrétní sport a jak se ji naučit vidět. Jak nám může pomoci hra aneb co děti ještě nezapomněli a k čemu je dobrý „beginner mindset“. Vysvětlíme si také jak důležité je si umět hrát a být dobrý partner pro cvičení. Nebudou chybět ani lokomoce které představují různé druhy základních pohybových vzorců. Seminář lektora Jiřího Paclta je vhodný pro cvičitele všestrannosti nebo cvičitele a trenéry jiných odborností a sportů.

Termín: 12. 12. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 27. 11. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / veřejnost 1 000 Kč

OSTATNÍ

SETKÁNÍ ABSOLVENTŮ ŠKOLENÍ II. TŘÍD

Pro všechny absolventy školení II. třídy pořádaných Ústřední školou ČOS (ale samozřejmě i pro všechny další zájemce) pořádáme setkání, které má za cíl umožnit vzájemnou výměnu zkušeností a kontaktů, možnost vyzkoušet netradiční pohybové aktivity a načerpat energii a inspiraci do nového školního roku.

Termín: 20.–21. 6. 2020

Místo: bude upřesněno, sledujte [www stránky](#)

Přihlášky do: 29. 5. 2020

Poplatek: člen ČOS 1 200 Kč / veřejnost 1 500 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA MLADÝCH POMAHA TELŮ

Z prázdninové školy mladých pomahatelů se stala tradiční a oblíbená akce pro (nejen) sokolskou mládež. Cílem pátého ročníku je motivovat a podporovat mladé lidi ve věku 15–18 let k zapojení do činnosti Sokola jako pomahatelé nebo asistenti cvičitelů v tělocvičných jednotách. Prázdninová škola se řídí filozofií: zábava – zdatnost – základy – zdravé přátelství. Náplní prázdninové školy budou upravené osnovy školení III. třídy sportovní všestrannosti doplněné a rozšířené o týmové aktivity, hry a soutěže, praktické osvojování dovedností a výchovu zážitkem. Lektory budou zejména metodici Ústřední školy ČOS a další odborníci. V ceně je zahrnut program, ubytování a strava.

Termín: 4.–10. 7. 2020

Místo: Praha

Přihlášky do: 30. 5. 2020

Poplatek: člen ČOS 3 600 Kč / veřejnost 4 500 Kč

[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

SLEDUJTE WEBOVÉ STRÁNKY ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY ČOS, KDE BUDEME V PRŮBĚHU ROKU ZVEŘEJŇOVAT INFORMACE O NOVÝCH SEMINÁŘÍCH.

PROGRAM VSO NA ROK 2020

NÁRADÍ PRO RDPD, VYUŽITÍ DĚTSKÉ SADY JIPAST (Č. 901/20)

Obsahem semináře je metodika cvičení na náradí pro předškolní děti. Na semináři se budeme věnovat metodice nácviku prvků na jednotlivých typech náradí a bude představena metodika práce s "sadou Jipast" pro cvičení RDPD. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD odboru všestrannosti.

Termín: 26. 1. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 13. 1. 2020

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / nečlen 600 Kč

Přihlášení online možné na: <https://forms.gle/yyN9NhL7yDgexYbD6>

HORY NA SNĚŽNICÍCH (Č. 902/20)

Expediční seminář po „snad“ zasněžených hřebenech oblasti Kralického sněžníku. Seznámení s možnostmi sněžnic při výšlapu cestou necestou skrz závěje, les i pláně. Přenocování v loveckém srubu. Akce je fyzicky náročnější, ale zvládnou ji všichni zdraví lidé normální kondice s přiměřeným vybavením do zimní přírody. Akce kapacitně omezena. Přednost mají noví zájemci před účastníky minulých ročníků.

Termín: 15.–16. 2. 2020

Místo: Rychlebské hory, Jeseníky

Přihlášky do: 1. 2. 2020

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1 000 Kč

Přihlášení online možné na: <https://forms.gle/vSTK2LDRDXDmD8WB6>

TVORBA SESTAV SG VE SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI + ROZHODČÍ SG – ŽENSKÉ SLOŽKY (Č. 903/20)

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní všestrannosti a seznámení s hodnocením cvičebních tvarů a jejich spojování do sestav. V průběhu semináře se účastníci seznámí s prací rozhodčích: posuzováním správného provedení předvedených prvků a stanovením obtížnosti sestav. Zájemci mohou na závěr semináře absolvovat zkoušku a získat osvědčení rozhodčí sportovní gymnastiky pro soutěže sportovní všestrannosti. Seminář je určen zejména pro cvičitele všestrannosti mladších a starších žákyň, dorostenek a žen. Akce je též určena jako doškolení pro stávající rozhodčí.

Termín: 22. 2. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 8. 2. 2020

Poplatek: člen ČOS 500 Kč / nečlen ČOS 800 Kč.

Přihlášení online možné na: <https://forms.gle/2ZWk9traIYP8vjf98>

OBLASTNÍ SRAZ CVIČITELŮ ŽEN, SENIORKY

Oblastní sraz připravovaný náčelnictvem župy určený pro cvičitele, cvičitelky žen a seniorek. V programu 6ti hodinového srazu bude kondičně a zdravotně orientované cvičení s náčiním, cvičení s hudbou.

Termín: 14. 3. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 1. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 100 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/MYudnGyaPTgx66kk9>

POHYBOVÉ HRY S MÍČEM PRO ŽACTVO (Č. 904/20)

Seminář rozdělený do třech bloků. Zkušený trenér se v prvním bloku zaměří na pohybové hry s míčem, které rozvíjejí základní manipulaci s míčem (kutálení, házení, přihrávání, chytání míče). V další části se pohybové hry zaměří na rozvoj rychlosti a vytrvalosti pomocí pohybových her, ve kterých budou využity různé sportovní i netradiční pomůcky. V poslední části představí pohybové hry, které patří do závěrečné části cvičební hodiny.

Termín: 15. 3. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 1. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / nečlen 600 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/CEgW2YzUmEa6djWG6>

CVIČITELÉ SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI III. TŘÍDY 1. KONZULTACE – ZÁKLADNÍ ČÁST (Č. 905/20)

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 27.–29. 3. 2020.

Termín: 20.–22. 3. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 8. 3. 2020

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1 600 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/fePtCE2MjARZMRH36>

CVIČITELÉ SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI III. TŘÍDY 2. KONZULTACE – ODBORNÁ ČÁST (Č. 906/20)

Navazující na základní část, rozsah jeden víkend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) uskutečněné základní části (pomahatelé)

vyškolení Olomouci či jinde. Úspěšným absolvováním školení III. třídy získáte kvalifikaci pro samostatné vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými.

Termíny: **Místo: Olomouc**

27.–29. 3. 2020

18. 4. 2020 závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 15. 3. 2020 **Poplatek:** člen ČOS 1000 Kč / nečlen 2 000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/wrdkqzobjQgHLBnT6>

SEMINÁŘ JÓGA (Č. 907/19)

Bude upřesněno v přihlášce.

Termín: 18. 4. 2020 **Místo: Olomouc**

Přihlášky do: 5. 4. 2020 **Poplatek:** člen ČOS 400 Kč / nečlen 500 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/2YwFUXpcvdwTY86s7>

JARNÍ MORAVA – SEMINÁŘ VE SPOLUPRÁCI S KOMISÍ PP OV ČOS

Dobrodružná plavba odlehlou řekou, o obtížnosti WW I (až II), která několikrát změní svůj charakter. Táboření ve skoro prázdných tábořištích, málo hospod, dobrou partu u večerního ohně. Akce je určena pro vodáky z řad cvičitelů, členů a přátel Sokola, kteří mají zkušenosti s ovládním plastových kánoí. Vzhledem k předpokládanému vodnímu stavu, plánovaným etapám a charakteru řeky není akce určená pro začátečníky, neplavce a děti.

Termín: 30. 4. – 3. 5. 2020 **Místo: Hanušovice – Litovel**

Další informace v připravované pozvánce a na www stránkách.

TÁBOROVÉ HRY (Č. 908/20)

Tradiční seminář vhodný zejména jako inspirace vedoucím na dětské tábory a pro akce pobytu v přírodě. Hry připraví zkušení lektori z oblasti přípravy a uvádění her. Program zaměříme na různé typy her a aktivit vhodných do táborového prostředí. Letošní ročník se asi nuceně ponese v duchu her v táboře bez lesa a také větších outdoorových her. Tradičně nás čeká společné posezení u ohně a diskuze na různá táborová témata. Více v podrobnějších informacích.

Termín: 5.–7. 6. 2020 **Místo: Radíkov**

Přihlášky do: 24. 5. 2020 **Poplatek:** člen ČOS 800 Kč / nečlen 1 200 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/gExe7ibYDsijSbd88>

CVIČITELÉ SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI III. TŘÍDY 1. KONZULTACE - ZÁKLADNÍ ČÁST (Č. 909/20)

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel sportovní všestrannosti III. třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 2.–4. 10. 2020

Termín: 18.–20. 9. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 6. 9. 2020

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / nečlen 1 600 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/gB2Jv63XjJUHP3gx8>

CVIČITELÉ SPORTOVNÍ VŠESTRANNOSTI III. TŘÍDY 2. KONZULTACE – ODBORNÁ ČÁST (Č. 910/20)

Navazující na základní část, rozsah jeden víkend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) uskutečněné základní části (pomahatelé) vyškolení Olomouci či jinde. Úspěšným absolvováním školení III. třídy získáte kvalifikaci pro samostatné vedení cvičebních jednotek s žactvem, dorostem i dospělými.

Termíny:

Místo: Olomouc

2.–4. 10. 2020 konzultace

10. 10. 2020 závěrečné zkoušky

Přihlášky do: 20. 9. 2020

Poplatek: člen ČOS 1 000 Kč / nečlen 2 000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/it2zBVTjL7PjbrkL8>

ROZHODČÍ TEAMGYM ČOS (Č. 911/20)

Seznamuje s pravidly soutěží MTG a TGJ a úpravami platnými od roku 2019 na soutěžích ČOS. Seminář TGJ je koncipován jako doškolovací seminář pro cvičitele, trenéry a rozhodčí (sobota) a současně jako školení nových rozhodčích TGJ odboru všestrannosti ČOS (sobota i neděle). Sobotní část slouží pro stávající rozhodčí k prodloužení platnosti kvalifikace rozhodčího, či i získání lepší praxe pro rozhodování v nadcházejících soutěžích.

Termín: 10.–11. 10. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 27. 9. 2020

Poplatek: 500 Kč jeden den / 800 Kč oba dny

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/5CCq3Z9MpheJKbxq6>

KINEZIOTAPING PRO CVIČITELE (Č. 912/20)

Opakování úspěšného semináře. V semináři kineziotapingu se naučíte, jak pomoci při bolestech pohybového aparátu, jak uvolnit přetížené svaly, jak si pomoci ke správnému držení těla, případně jak ulevit při otocích nebo pohmožděninách. A to vše pomocí pružných kineziotejповacích pásek. Prakticky vyzkoušíte několik základních druhů tejpů a k ostatním dostanete alespoň teoretický návod. Dozvíte se, které části tejpů se natahují a které se jen pokládají, což je základ kineziotapingu, který se ze žádných obrázků a fotek nenaučíte. Jednu krabičku kvalitního kineziotejpu v hodnotě 250,- Kč dostane každý účastník zdarma.

Termín: 24. 10. 2020

Místo: Olomouc

Přihlášky do: 11. 10. 2020

Poplatek: člen ČOS 650 Kč / nečlen 1 000 Kč

Přihlášení online možné zde: <https://forms.gle/nCJGq9PR43z3F83h7>

ŽUPNÍ DOŠKOLOVACÍ SRAZ

Doškolovací sraz určený všem cvičitelům sokolské župy Olomoucké – Smrčkovy. V programu informace z župy, župního náčelnictva ohledně připravovaných akcí, soutěží atd., novinky v pohybových aktivitách. Konkrétní program bude uveřejněn v pozvánkách rozesílaných cvičitelům.

Termín: 28. 11. 2020

Místo: Olomouc

AKCE OLMOUCKÉHO STŘEDISKA JSOU POŘÁDÁNY ZA FINANČNÍ PODPORY OV ČOS.

PROGRAM VSO BUDE DOPLŇOVÁN A AKTUALIZOVÁN NA WWW.SOKOL.EU. DOTAZY ZODPOVÍ JAN NEMRAVA NA E-MAILU JNEMRAVA@SOKOL.EU, TEL. +420 724 842 719



PARTNER ÚSTŘEDNÍ ŠKOLY