



Termínová listina Ústřední školy ČOS

Změna programu vyhrazena

| Termín | Název akce | Forma | Pořádá |
|------------|---|--------------------|--------|
| 23. 1. | Právní problematika pro činovníky – valné hromady | seminář | ÚŠ ČOS |
| 23. 1. | Napětí a dotyk | seminář | ÚŠ ČOS |
| 24. 1. | Noha a její ploska | seminář | ÚŠ ČOS |
| 29.–31. 1. | Instruktor parkouru – 1. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 5.–7. 2. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 1. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 5.–7. 2. | Cvičitel rekondiku – 1. konzultace | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 6. 2. | Tvorba sestav SG ve sportovní všestrannosti + rozhodčí SG | seminář | ÚŠ ČOS |
| 7. 2. | Zranění ve cvičebních jednotkách sportovní všestrannosti | seminář | ÚŠ ČOS |
| 13. 2. | Nářadí pro RDPD – opakování (1) | seminář | ÚŠ ČOS |
| 20. 2. | Cvičíme na BOSU | seminář | ÚŠ ČOS |
| 20. 2. | Kineziotaping pro cvičitele | seminář | ÚŠ ČOS |
| 21. 2. | Hooping | seminář | ÚŠ ČOS |
| 26.–28. 2. | Instruktor parkouru – 2. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 27. 2. | Párová akrobacie | seminář | ÚŠ ČOS |
| 28. 2. | Závěsná akrobacie | seminář | ÚŠ ČOS |
| 4.–6. 3. | Cvičitel rekondiku – 2. konzultace | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 12. 3. | Nářadí pro RDPD – opakování (2) | seminář | ÚŠ ČOS |
| 13. 3. | Pohádky v hodinách RDPD III – opakování | seminář | ÚŠ ČOS |
| 18.–20. 3. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 2. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 24.–28. 3. | Instruktor parkouru – 3. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 2. 4. | Cvičitel rekondiku – zkoušky | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 2. 4. | Tvorba pohybové skladby pro soutěže TGJ | seminář | ÚŠ ČOS |
| 3. 4. | Aerobik a hudební formy s náčiním | seminář | ÚŠ ČOS |
| 3. 4. | Přírozená cvičení pro předškoláky | seminář | ÚŠ ČOS |
| 8.–10. 4. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 1. konzultace | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 8.–10. 4. | Instruktor parkouru – 4. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |

| Termín | Název akce | Forma | Pořádá |
|-------------|---|---------------------|--------|
| 22.–24. 4. | Instruktor parkouru – 5. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 6.–8. 5. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 2. konzultace | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 6.–8. 5. | Instruktor parkouru – 6. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 13.–15. 5. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 3. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 20.–22. 5. | Instruktor parkouru – 7. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 28.–29. 5. | Zdravotníci zotavovacích akcí – 1. konzultace | školení | ÚŠ ČOS |
| 28. 5. | Cvičitel sportovní všestrannosti – zkoušky | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 29. 5. | Motivované rozcvičky pro RDPD | seminář | ÚŠ ČOS |
| 3.–5. 6. | Instruktor parkouru – zkoušky | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 11.–12. 6. | Zdravotníci zotavovacích akcí – 2. konzultace | školení | ÚŠ ČOS |
| 11. 6. | Zdravotníci zotavovacích akcí | seminář | ÚŠ ČOS |
| 17.–19. 6. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 4. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 2.–9. 7. | Prázdninová škola mladých pomahatelů | školení | ÚŠ ČOS |
| 9.–11. 9. | Trenér akrobatického rock and rollu – 1. konzult. | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 10. 9. | Street workout | seminář | ÚŠ ČOS |
| 16.–18. 9. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 5. konzultace | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 16.–18. 9. | Trenér akrobatického rock and rollu – 2. konzult. | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 22.–25. 9. | Na vodu bezpečně a technicky správně | seminář | ÚŠ ČOS |
| 7.–9. 10. | Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – 1. konzultace | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 8. 10. | Badminton | seminář | ÚŠ ČOS |
| 15. 10. | Sportovní gymnastika – po přemet | seminář | ÚŠ ČOS |
| 16. 10. | Sportovní gymnastika – od přemetu | seminář | ÚŠ ČOS |
| 22.–23. 10. | Cvičitel sportovní všestrannosti – zkoušky | školení II. třídy | ÚŠ ČOS |
| 4.–6. 11. | Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – 2. konzultace | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 11.–13. 11. | Mezinárodní seminář pro cvičitele rodičů a dětí, předškolních dětí (PaCH) | mezinárodní seminář | ÚŠ ČOS |
| 26. 11. | Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy – zkoušky | školení III. třídy | ÚŠ ČOS |
| 27. 11. | Seminář pro seniory | seminář | ÚŠ ČOS |

Termínová listina Vzdělávacího střediska Olomouc

Změna programu vyhrazena

| Termín | Název akce | Forma | Pořádá |
|----------------|--|--------------------|--------|
| 6. 2. | Pohybové hry pro děti s náčiním, nářadím i bez | seminář | VSO |
| 26.–28. 2. | Cvičitel RDPD – 1. konzultace | školení III. třídy | VSO |
| 27. 2. | Tvorba pohybové skladby pro soutěže TGJ | seminář | VSO |
| 5. 3. | Kineziotaping pro cvičitele | seminář | VSO |
| 12. 3. | Parkour v hodinách všestrannosti | seminář | VSO |
| 13. 3. | Rope skipping v hodinách všestrannosti | seminář | VSO |
| 18.–20. 3. | Cvičitel RDPD – 2. konzultace | školení III. třídy | VSO |
| 20. 3 a 23. 4. | Cvičitel RDPD – zkoušky | školení III. třídy | VSO |
| 24. 4. | Nářadí pro RDPD | seminář | VSO |
| 29. 4.–1. 5. | Cvičitel pobytu v přírodě + táborový vedoucí – 1. konzultace | školení III. třídy | VSO |
| 3.–5. 6. | Cvičitel pobytu v přírodě + táborový vedoucí – 2. konzultace | školení III. třídy | VSO |
| 3.–5. 6. | Táborové hry a burza osvědčených her | seminář | VSO |
| 2.–4. 9. | Horolezení pro začátečníky i pokročilé | seminář | VSO |
| 16.–18. 9. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 1. konzult. | školení III. třídy | VSO |
| 7.–9. 10. | Cvičitel sportovní všestrannosti – 2. konzult. | školení III. třídy | VSO |
| 22. 10. | Cvičitel sportovní všestrannosti – zkoušky | školení III. třídy | VSO |
| 22. 10. | Kondiční cvičení – kruhový trénink | seminář | VSO |
| 12. 11. | Rozhodčí florbalu | školení rozhodčích | VSO |

Program bude doplňován a aktualizován na www.sokol.eu a www.sokol.cz, pozvánky na akce budou rozesílány e-mailem.

Program ÚŠ ČOS a VSO¹ na rok 2016

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 můžete sledovat také na facebookových stránkách www.facebook.com/skolacos, kde se můžete přihlásit k odběru zpravodaje o pořádaných akcích. Zpravodaj zasíláme podle potřeby maximálně 1x za 2–3 měsíce.

Akce ÚŠ jsou určeny nejen členům Sokola, ale jsou otevřeny i pro jiné sportovní spolky a veřejnost. U každé akce je stručná charakteristika její náplně a jméno kontaktní osoby z ÚŠ ČOS, na kterou se můžete obrátit s konkrétními dotazy. Podrobnější pozvánky na jednotlivé akce jsou rozesílány elektronickou poštou, k odběru se můžete přihlásit zasláním e-mailu na adresu hsturcova@sokol.eu.

Přihlášky

- Vyplněním elektronických formulářů dostupných na webové stránce

www.sokol.eu → **Činnosti** → **Ústřední škola ČOS** → **Školení a semináře**

- Příjem každé přihlášky je potvrzen e-mailem s platebními informacemi (číslo účtu a variabilní symbol, částka).
- **Přihláška je platná až po uhrazení účastnického poplatku!**
- Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději **týden před konáním akce**.

Platební podmínky

- **Platba je možná pouze na bankovní účet (složenkou, převodem z BÚ). Platbu je třeba uskutečnit nejpozději v den uzávěrky přihlášek.** Bez připsání účastnického poplatku na náš účet bude Vaše místo postoupeno dalším zájemcům o akci.
- Číslo účtu **000027-7699580257/0100** (variabilní symbol a částku obdržíte e-mailem po přihlášení).
- Dodržujte termíny uzávěrky přihlášek podle pokynů v programu.
- Organizátor si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Stornovací podmínky

¹ Program Vzdělávacího střediska Sokolské župy Olomoucké - Smrčkovy je uveden samostatně na konci.

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

Při zrušení přihlášky ze strany účastníka:

- před termínem uzávěrky pro přihlášky – **účastnický poplatek bude vrácen v plné výši**
- po termínu uzávěrky přihlášek, ale ne méně než 48 hodin před začátkem akce – **stornoplatek ve výši 50 %**
- méně než 48 hodin před začátkem akce, v průběhu akce či po jejím skončení – **stornoplatek ve výši 100 % bez náhrady.**

Řádné omluvení účasti je možné pouze ze závažných důvodů telefonicky, e-mailem, případně písemně. Při zrušení přihlášky ze strany uchazeče o studium ani jeho řádné omluvení nezakládá nárok na zrušení povinnosti uhradit stornovací poplatek.

Úplné znění studijních podmínek je uvedeno ve Studijním řádu a zkušebním řádu Ústřední školy ČOS a navazujících dokumentech, které naleznete na www.sokol.eu.

Akreditovaná školení a semináře

Instruktor parkouru

Školení je vhodné pro cvičitele a parkouristy, kteří chtějí vést cvičební jednotky v Sokole i – na základě živnostenského oprávnění – mimo něj. Podmínkou pro přihlášení je věk alespoň 18 let a nejpozději v den závěrečné zkoušky ukončené střední vzdělání. Náplní bude 150 teoretických a praktických hodin pokrývajících vše, co instruktor potřebuje pro svou činnost znát. Absolvent bude schopen pedagogicky odborně vést tréninkovou/cvičební jednotku, naučí se dodržovat zásady bezpečnosti, dopomoci i záchrany a osvojí si metodiku výuky jednotlivých technik.

Termíny konzultací:

29.–31. ledna 2016
26.–28. února 2016
24.–28. března 2016
8.–10. dubna 2016
22.–24. dubna 2016
6.–8. května 2016
20.–22. května 2016
3.–5. června 2016 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha

Poplatek: 8500 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty slevu na účastnickém poplatku ve výši **2000 Kč**. Více informací na webových stránkách www.sokol.eu.

Přihlášky do: 8. 1. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

Cvičitel všestrannosti II. třídy

Akreditované školení je určeno cvičitelům všestrannosti III. třídy, kteří si chtějí rozšířit své poznatky v oblasti všeobecné gymnastiky, rekreačních sportů, turistiky, her a pobytu v přírodě, atletiky, plavání a sportovních her. Jedná se o školení rozdělené do 5 víkendových konzultací. Podmínkou pro přihlášení je cvičitelská kvalifikace cvičitele všestrannosti III. třídy, nebo pedagogické a tělovýchovné vzdělání, věk 18 let a ukončený střední stupeň vzdělání, nejpozději před závěrečnými zkouškami. Absolventi získají kvalifikaci Instruktor sportovních volnočasových aktivit, která je shodná s názvem kvalifikace II. třída všestrannosti.

Termíny konzultací:

5.–7. února 2016
18.–20. března 2016
13.–15. května 2016
17.–19. června 2016
16.–18. září 2016
22.–23. října 2016 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha a okolí

Poplatek: 8000 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty slevu na účastnickém poplatku ve výši **3000 Kč**. Více informací na webových stránkách www.sokol.eu

Přihlášky do: 21. 1. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

Trenér akrobatického rock and rollu II. třídy

Školení II. třídy je určeno pro trenéry akrobatického rock and rollu. V teoretické části se účastníci seznámí s metodikou tréninku v akrobatickém RnR včetně specifík dětské věkové kategorie, dále s pravidly a s historií tohoto sportu. Součástí teoretické části bude anatomie, fyziologie, pedagogika a psychologie. Praktická část školení se zaměří na správné (a korekci špatného) provedení, metodiku nácviku a dopomoci u jednotlivých figur. Školení prohloubí a naváže na poznatky ze školení III. třídy. Podmínkou pro přihlášení je kvalifikace III. třídy akrobatického rock and rollu, věk 18 let a ukončený střední stupeň vzdělání, nejpozději před závěrečnými zkouškami.

Termíny konzultací:

9.–11. 9. 2016
16.–18. 9. 2016
13.–15. 1. 2017
27.–29. 1. 2017
17.–19. 2. 2017
4.–5. 3. 2017 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha

Poplatek: 7700 Kč

Členové ČOS mohou získat na základě doporučení Tělocvičné jednoty slevu na účastnickém poplatku ve výši **2000 Kč**. Více informací na webových stránkách www.sokol.eu.

Přihlášky do: 25. 8. 2016

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

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

Zdravotník zotavovacích akcí

Školení je vhodné pro cvičitele, činovníky, učitele a ostatní zájemce o získání odbornosti zdravotník zotavovacích akcí a škol v přírodě. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let, ukončené střední vzdělání a dobrý zdravotní stav. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci formou dvou víkendových konzultací v rozsahu 40 hodin zakončených zkouškami. Školení je akreditováno MŠMT. Školení je pořádáno ve spolupráci se Zdravotní komisí ČOS.

Termíny konzultací:

28.–29. května 2016

11.–12. června 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 1600 Kč / veřejnost: 3200 Kč

Přihlášky do: 12. 5. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Na vodu bezpečně a technicky správně

Seminář je zaměřen zejména pro cvičitele pobytu v přírodě a všechny členy ČOS, kteří pravidelně vyjíždí na vodu. Seminář je také vhodný pro pedagogické pracovníky (učitele tělesné výchovy), kteří mohou využít zkušenosti ze semináře při přípravě a organizaci vodáckých výletů a kurzů. Účastníci si v průběhu semináře osvojí základní ovládání různých typů plavidel (raft, kánoe, kajak), metodiku výcviku, pádlovou techniku, taktiku jízdy na divoké vodě, systém záchrany a sebezáchrany na divoké vodě. Cílem je osvojení a procvičení bezpečného ovládání plavidel a nácvik vlastní sebezáchrany a záchrany osob z tekoucí vody. Akreditovaný seminář je pořádán ve spolupráci s Komisí pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 22.–25. září 2016**Místo:** České Vrbné u Českých Budějovic

Poplatek: člen ČOS 2000 Kč / veřejnost 4000 Kč

Přihlášky do: 1. 9. 2016

Kontakt: Oleg Šalbaba, salbaba.oleg@tiscali.cz, 607 962 577

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

Školení III. třídy

Cvičitel rekondiku III. třídy

Rekondik je forma kondičního cvičení s hudebním doprovodem určená pro cvičenky a cvičence v kategoriích dorost a dospělí. Cvičební jednotka rekondiku je všestranně zaměřena a využívá široký výběr pohybových prostředků. Hlavním cílem je zlepšení a udržení kondice a zdokonalování pohybové kultury cvičenců. Účinek cvičení může být podpořen využitím moderního náčiní a náradí a dalších cvičebních pomůcek.

Termíny konzultací:

5.–7. února 2016

4.–6. března 2016

2. dubna 2016 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 1800 Kč / veřejnost 3600 Kč

Přihlášky do: 21. 1. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Cvičitel všestrannosti III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele 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 věkové kategorie od mladšího žactva až po dospělé cvičence.

Termíny konzultací:

8.–10. dubna 2016

6.–8. května 2016

28. května 2016 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 1800 Kč / veřejnost: 3600 Kč

Přihlášky do: 24. 3. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy

Školení je určeno pro zájemce o kvalifikaci cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy. Kvalifikace cvičitel zdravotní tělesné výchovy III. třídy opravňuje cvičitele k vedení oddílů zdravotní tělesné výchovy, ale může také pomoci zkvalitnit cvičitelskou praxi i v jiných oddílech. Odborným garantem školení je Ludmila Raková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy Odboru všestrannosti ČOS.

Termíny konzultací:

7.–9. října 2016

4.–6. listopadu 2016

26. listopadu 2016 (závěrečné zkoušky)

Místo: Praha**Poplatek:** člen ČOS 1800 Kč / veřejnost 3600 Kč**Přihlášky do:** 22. 9. 2016**Kontakt:** Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Ostatní školení

Prázdninová škola mladých pomahatelů

Cílem prázdninové školy mladých pomahatelů je podpořit výměnu zkušeností, navázání kontaktů a motivování členů ČOS ve věku 15–17 let, kteří se chtějí realizovat jako pomahatelé nebo asistenti cvičitelů v tělocvičných jednotách. Náplní prázdninové školy budou upravené osnovy základní části školení III. třídy doplněné a rozšířené o týmové aktivity, hry a soutěže, praktické osvojování dovedností a výchovu zážitkem. Prázdninová škola se řídí filozofií zábava – zdatnost – základy – zdravé přátelství. Lektory budou zejména metodici Ústřední školy ČOS a další vybraní odborníci. V ceně je zahrnut program, výlety po okolí, ubytování a strava.

Termín: 2.–9. července 2016**Místo:** Praha a okolí**Poplatek:** člen ČOS 3500 Kč / veřejnost: 6000 Kč**Přihlášky do:** 1. 6. 2016**Kontakt:** Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298[Více informací na sokol.eu](#) → [Činnosti](#) → [Ústřední škola ČOS](#) → [Školení a semináře](#)

Semináře

Právní problematika pro činovníky – valné hromady

Seminář určený činovníkům ze sokolských žup i tělocvičných jednot je zaměřen na výklad a rozbor ustanovení týkající se valných hromad. Smyslem je zvýšit obecné právní povědomí odpovědných činovníků. Ve čtyřhodinovém semináři bude prostor na diskusi a odpovědi na konkrétní dotazy účastníků. Lektorem bude Mgr. Pavel Janda, právník ČOS.

Termín: 23. ledna 2016

Místo: Praha a okolí

Poplatek: člen ČOS 150 Kč / veřejnost 300 Kč

Přihlášky do: 7. 1. 2016

Kontakt: Hana Šturová, hsturova@sokol.eu, 257 007 259

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

Napětí a dotyk

Říká se, že dotyk léčí. Ať už jde o kojence v náručí, o sportovce pod rukama maséra nebo o seniora v péči fyzioterapeuta, lidský dotek má na nás vliv. Jaký a proč, tomu se věnuje tento seminář. Lektorem je fyzioterapeut Radim Michalec. Již druhé opakování tohoto úspěšného semináře je určeno pro cvičitele, především cvičitele zdravotní TV, vhodný je ale také pro ostatní členy ČOS a širokou veřejnost.

Termín: 23. ledna 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 7. 1. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Noha a její ploska

„Dnešní člověk se zajímá především o to, jak vypadá. Nelze se divit, že nefunkční a deformovaná noha schovaná v nevhodné společenské obuvi není předmětem zájmu až do doby, kdy se objevuje první bolest.“ Seminář je určen všem cvičitelům, kteří se zabývají zdravotní stránkou cvičení, ale i široké veřejnosti. Seminář je zaměřen na vysvětlení funkce nohy (nožní klenby, plosky) a tělesné změny a změny pohybu při její poruše. Lektorem je fyzioterapeut Radim Michalec.

Termín: 24. ledna 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 7. 1. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Tvorba sestav SG ve sportovní všestrannosti + rozhodčí SG

Obsahem semináře bude nejen výklad pravidel sportovní gymnastiky při soutěžích sportovní všestrannosti a seznámení s novým 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 určen zejména pro cvičitele všestrannosti mladšího a staršího žactva, dorostu a dospělých. **Seminář bude rozdělen na mužské a ženské složky.**

Termín: 6. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 21. 1. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Zranění ve cvičebních jednotkách sportovní všestrannosti

Člověka, který se nikdy nezranil, byste hledali těžko. K úrazům a zraněním z přetížení dochází bohužel i u sportovní činnosti, sportovní všestrannost nevyjímaje. Na tomto semináři se dozvíte, jak zraněním co nejučinněji předcházet, a pokud nastanou, jak minimalizovat jejich negativní dopad na organismus cvičence. Ať už jste cvičitel nebo cvičenec, tento seminář Vás naučí, jak se vyvarovat, případně vypořádat se zraněním.

Termín: 7. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost: 600 Kč

Přihlášky do: 21. 1. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Náradí pro RDPD – opakování 1

Opakování úspěšného semináře z podzimu 2015. Obsahem semináře je metodika cvičení na náradí pro předškolní děti a rozdělení použití náradí pro RD a PD. Na semináři se budete věnovat metodice nácviku prvků na jednotlivých typech náradí i použití náradí jako překážky. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 13. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 28. 1. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Kineziotaping pro cvičitele

V již čtvrtém opakování úspěšného semináře kineziotapingu neboli tejpování se naučíte, jak pomoci sám sobě nebo svým blízkým 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 kineziotejpovacích pásek. Určitě si i 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 dostanete od nás zdarma.

Termín: 20. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS: 600 Kč / veřejnost: 1200 Kč

Přihlášky do: 4. 2. 2016

Kontakt: Hana Štuncová, hstuncova@sokol.eu, 257 007 259

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

Cvičíme na BOSU®

Kondiční a kompenzační cvičení s hudbou, které využívá balančních úsečí „BOSU®“ a získává stále více na popularitě díky všestrannému využití. Ze semináře si odnesete zásobník kondičních i kompenzačních cviků pro všechny věkové kategorie. Ukážeme si využití „BOSU®“ v aerobní i posilovací lekci (core trénink) a při kompenzaci. Praktický seminář vedený zkušenými lektory je vhodný nejen pro cvičitelky žen všech věkových kategorií, ale je otevřen všem zájemcům.

Termín: 20. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 4. 2. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Hooping

Hooping nebo také hoop dance, tanec s obručí, a jeho fitness varianta jsou moderním pojetím využití obruče pro zábavu, sebevyjádření a procvičení těla. Manipulace a typický krouživý pohyb boků s tímto magickým kruhem z Vás udělá přitažlivou tanečnici nebo tanečníka bez složitých kroků a vynaloženého úsilí. Vraťte se do dětských let na tomto šestihodinovém semináři určeném pro zájemce z řad sokolů i veřejnosti. Provázet Vás bude Edita Deveroux, HoopGalaxy & Hoopnotica® certifikovaná lektorka hoopingu, Master Instruktorka Hoop Dance & Hoop Fitness.

Termín: 21. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost: 600 Kč

Přihlášky do: 4. 2. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Párová akrobacie

Akrobatická gymnastika vyžaduje sílu, flexibilitu, odvalu a spolupráci mezi sportovci. Jednotlivé sestavy vyžadují naprostou souhru gymnastů a gymnastek nejen na zemi, ale i ve vzduchu. Závodníci staví ze svých těl pyramidy, předvádí společně i samostatně přemety a salta. Vše je spojeno ladnými pohyby za doprovodu hudby. V praktickém semináři se zaměříme na akrobatické sestavy v páru. Lektorkou bude Petra Filsaková, reprezentantka ČR v akrobatické gymnastice. Akce je otevřena pro všechny zájemce, kteří chtějí začít s tímto atraktivním sportem.

Termín: 27. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 11. 2. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

[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 kvalifikovaného trenéra Mgr. Jana Pintéra 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: 28. února 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč

Přihlášky do: 11. 2. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Nářadí pro RDPD – opakování 2

Opakování úspěšného semináře z podzimu 2015. Obsahem semináře je metodika cvičení na nářadí pro předškolní děti a rozdělení použití nářadí pro RD a PD. Na semináři se budete věnovat metodice nácviku prvků na jednotlivých typech nářadí i použití nářadí jako překážky. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 12. března 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 25. 2. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Pohádky v hodinách RDPD III - opakování

Jak již název napovídá, seminář bude pohádkový a již třetí v pořadí. Tyto semináře na sebe přímo nenavazují, protože zde budou předvedeny čtyři celé cvičební hodiny, motivované vždy jednou novou pohádkou. Zvlášť budou hodiny zaměřené na předškolní děti a zvlášť pro cvičení rodičů a dětí. Ze semináře si odnesete čtyři přípravy na cvičební hodiny. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS. Doplněním programu bude workshop.

Termín: 13. března 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 25. 2. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Tvorba pohybové skladby pro soutěže TGJ

Na tomto semináři se seznámíte se systematickým přístupem k tvorbě pohybových skladeb pro soutěže TeamGym Junior, stejně jako s tipy pro praxi, týkající se tvorby a nácviku těchto skladeb. Odborníci vám pomocí názorné ukázky vysvětlí a také Vás provedou samostatnou tvorbou a nácvikem pohybových skladeb TeamGymu Junior. Vše bude uvedeno v kontextu s platnými pravidly. K semináři dostanete od lektorů studijní materiály a cvičitelé také samozřejmě Osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 8 hodin.

Termín: 2. dubna 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 17. 3. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Aerobik a hudební formy s náčiním

Cvičitelé aerobiku či zájemci z řad ČOS i veřejnosti se na tomto semináři mohou nechat inspirovat od inovativních lektorů. Náplní budou čtyři hodinové lekce nových nebo netradičně pojatých cvičení s hudbou, ať už bez náčiní nebo s ním. Absolventi semináře obdrží Osvědčení o doškolení v rozsahu 6 vyučovacích hodin.

Termín: 3. dubna 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 17. 3. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Přirozená cvičení pro předškoláky

Seminář bude zaměřen na to jak zpřesnit a zdokonalovat u dětí provádění pohybových dovedností, jak dopomoci dětem k správnému provedení daných poloh a pozic, na co je třeba dbát, jakých chyb se vyvarovat a upozornit přitom na chyby, kterých se děti nejčastěji dopouštějí. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 3. dubna 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 17. 3. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Motivované rozcvičky pro RDPD

Variabilní náměty na tzv. rozcvičky (průpravné části) v oddílech rodičů s dětmi a předškolních dětí v průběhu celého cvičebního roku. Využití tradičních, netradičních i specifických pomůcek a spojení s oslavou tradic v průběhu roku (Velikonoce, masopust, Vánoce aj.). Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 29. května 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 12. 5. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Zdravotník zotavovacích akcí

Doškolovací seminář je určen především pro stávající zdravotníky zotavovacích akcí či členů první pomoci, kterým v nejbližší době končí platnost průkazu. Přihlásit se můžou i ti, kteří mají průkaz již propadlý. Průkaz umožňuje provádět zdravotnické zabezpečení společenských, sportovních a kulturních akcí, působit na dětských táborech jako zdravotníci apod. Výuka probíhá podle nových standardů první pomoci formou osmihodinového semináře zakončeného písemným testem.

Termín: 11. června 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášky do: 26. 5. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Street workout

Seminář představí kalisteniku, cvičení s vlastním tělem, a street workout, které je provozováno na čerstvém vzduchu na venkovních hřištích. Tyto sporty jsou zaměřeny na rozvoj maximální síly a silové vytrvalosti a umí poutavě prezentovat původně gymnastické cviky na hrazdě a na bradlech jako jsou váhy, podpory a shyby. Naučíte se metodiku nácviku základních prvků a zásady jejich zdravého a účinného provedení. Seminář je určen pro všechny zájemce z řad Sokola i veřejnosti.

Termín: 10. září 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášky do: 25. 8. 2016

Kontakt: Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, tel.: 257 007 228, mob.: 603 290 788

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

Badminton

Na semináři rozeberete a prakticky si vyzkoušíte správnou techniku nácviku a provádění úderů na síti (zápěstí, předloktí), horních úderů (forehand, backhand, řezané údery), obrany (postoj, práce rukou, zápěstí, předloktí). Také se naučíte řadu zábavných průpravných cvičení a herních modifikací pro hráče každého věku. Každý účastník obdrží Osvědčení o účasti na semináři v rozsahu 6 hodin. Seminář je připraven ve spolupráci s Odborem sportu ČOS.

Termín: 8. října 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 22. 9. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Sportovní gymnastika po přemet

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácviku, dopomocí a záchranou základních akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na přípravu 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: 15. října 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 400 Kč / veřejnost 800 Kč

Přihlášky do: 29. 9. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Sportovní gymnastika od přemetu

Cílem semináře je seznámit účastníky s metodikou nácviku, dopomocí a záchranou obtížnějších akrobatických prvků ve sportovní akrobacii. Zaměříme se na přípravu 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: 16. října 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 350 Kč / veřejnost 700 Kč

Přihlášky do: 29. 9. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Mezinárodní seminář pro cvičitele, instruktory rodičů a dětí, předškolních dětí. PaCH 2016

Ústředním tématem mezinárodního semináře PaCH 2016 bude využití odpadového materiálu v hodinách 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. Seminář bude tlumočen

z anglického jazyka do českého. Seminář je pořádán ve spolupráci s ÚCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS.

Termín: 11.–13. listopadu 2016

Místo: Praha

Poplatek: 1600 Kč

Přihlášky do: 14. 10. 2016

Kontakt: Dana Absolonová, dabsolonova@sokol.eu, tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213

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

Seminář pro seniory

Přínosy cvičení se ve vyšším věku nesnižují, ba právě naopak. Čtyřmi pilíři cvičení seniorů jsou cvičení pro rozvoj kardiovaskulární zdatnosti, svalové síly, ohebnosti a rovnováhy. Nechte se inspirovat ke cvičení, které vás bude bavit. V programu bude zařazena problematika testování zdatnosti u seniorů. Kromě cvičení budou připraveny i přednášky zaměřené na problematiku ochrany seniorů a motivačních programů pro seniory. Seminář je zejména vhodný pro cvičitele seniorů a zdravotní tělesné výchovy.

Termín: 27. listopadu 2016

Místo: Praha

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 600 Kč

Přihlášky do: 3. 11. 2016

Kontakt: Martin Chlumský, mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227, mob.: 604 726 298

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

Program VSO na rok 2016

Podrobnější pozvánky, spolu s přihláškami na jednotlivé akce VSO budou rozesílány na župy a budou zveřejněny a aktualizovány na www.sokol.cz. Pokud máte zájem o přihlášení na akci, kontaktujte přímo Mgr. Jana Nemravu (mob.: 776 361 143, e-mail: janemrava@seznam.cz). Na akce VSO není možné přihlásit se přes elektronický formulář ÚŠ ČOS.

Instruktor lyžování, instruktor snowboardingu (ASC UP)

Kurz pro vedoucí a instruktory výchovně výchovných akcí na sněhu. Kurz je pořádán ASC UP Olomouc. Obsahem je metodika výuky sjezdového lyžování nebo snowboardingu, nové formy výuky s využitím metodických pomůcek, metodika nácviku řezaných oblouků. Výstupem absolventa je získání MŠMT akreditované licence Instruktor lyžování nebo snowboardingu vydávané Univerzitou Palackého v Olomouci.

Termín: 18.–22. 12. 2015

Místo: Kouty n. Desnou

Kontaktní osoba: Tomáš Valenta, tomas.valenta@upol.cz, 604 262 444

Pohybové hry pro děti s náčiním, nářadím i bez něj

Nové nápady rozmanitých pohybových her pro děti ve věku 5-10 let s využitím různých dostupných pomůcek a náčiní a také nářadí jako například žíněnky, lavičky a další. Seminář lektoruje Erik Sigmund.

Termín: 6. 2. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášky: do 24. 1. 2016

číslo akce: 901/16

Cvičitelé RDPD III. třídy

Školení je zaměřeno na specifika práce s touto věkovou kategorií, organizaci cvičení a výběru činností. Přináší poznatky i spoustu nápadů, které využijete při vedení cvičení s předškoláky či s rodiči s dětmi. Kvalifikace III. třídy rodiče a děti a předškolní děti je určena **pro starší 18 let**. Žádná předchozí cvičitelská kvalifikace není podmínkou. Cvičitel této odbornosti je způsobilý k samostatnému vedení cvičebních jednotek rodičů s dětmi a předškolních dětí.

Termíny konzultací:

26.–28. 2.

18.–20. 3.

20. 3. a 24. 4. (závěrečné zkoušky)

Místo: Olomouc

Poplatek: člen 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč
Přihlášky do: 5. 2. 2016

číslo akce: 902/16

Tvorba pohybové skladby pro soutěže TGJ

Zkušení vedoucí družstev, rozhodčí a trenéři poradí, jak sestavit pohybovou skladbu, aby byla efektivní, aby dle nových pravidel TGJ obsahovala všechny bodované prvky a tým získala co nejvyšší známky.

Termín: 27. 2. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: bude upřesněno
Přihlášky do: 13. 2. 2016

číslo akce: 903/16

Kineziotaping pro cvičitele

Opakování v minulém roce úspěšného semináře Kineziotapingu. 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 kineziotejpovacích 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: 5. 3. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč
Přihlášky do: 21. 2. 2016

číslo akce: 904/16

Oblastní sraz cvičitelek žen

akce organizována župním náčelnictvem

Sraz určen všem cvičitelkám žen v oblasti, program a další podrobnosti budou upřesněny v samostatné pozvánce.

Termín: 5. 3. 2016

Místo: Olomouc

Přihlášky do: dle pozvánky vydané župním náčelnictvem

Parkour v hodinách všestrannosti

Parkour je stále rozšířenější moderní disciplína, která učí elegantně a bezpečně překonávat překážky. Kombinuje běh, skoky, šplh i gymnastické prvky. V semináři se budeme věnovat základní přípravě, metodice nácviku jednodušších prvků, kterými můžete zpestřit hodiny

všestrannosti i gymnasticky zaměřených cvičebních jednotek žákovských i starších kategorií. Na semináři budeme využívat jako překážky obvyklé nářadí dostupné v tělocvičnách.

Termín: 12. 3. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášky do: 28. 2. 2016

číslo akce: 905/16

Ropeskipling v hodinách všestrannosti

Ropeskipling je moderní forma skákání přes švihadlo, která využívá různých triků, skákání i více cvičenců přes švihadlo krátké či dlouhé. Kombinace různých druhů přeskoků, točení a další manipulace se švihadly nabízí zábavu i možnost sebezdokonalování. V semináři se budeme věnovat základní průpravě, metodice nácviku jednodušších prvků, kterými můžete zpestřit hodiny všestrannosti, cvičebních jednotek žákovských i starších kategorií nejen dívek ale i smíšených kolektivů.

Termín: 13. 3. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášky do: 28. 2. 2016

číslo akce: 906/16

Nářadí v hodinách RDPD

Obsahem semináře je metodika cvičení na nářadí pro předškolní děti a rozdělení použití nářadí pro RD a PD. Na semináři se budete věnovat metodice nácviku prvků na jednotlivých typech nářadí i použití nářadí jako překážky. Seminář je pořádán ve spolupráci s UCS RDPD Odboru všestrannosti ČOS .

Termín: 24. 4. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 300 Kč / veřejnost 500 Kč

Přihlášky do: 10. 4. 2016

číslo akce: 907/16

Cvičitelé pobytu v přírodě III. třídy + Hlavní vedoucí táborů

Školení organizované ve spolupráci s komisí PP OV ČOS. Toto školení je vhodné pro všechny zájemce o pobyt v přírodě a tábory, také pro cvičitele všestrannosti, kteří chtějí do programu svých oddílů zařazovat i akce pobytu v přírodě, či se zúčastňují zálesáckých závodů zdatnosti. Též je vhodné pro všechny táborové vedoucí ať s kvalifikací cvičitele či bez ní. Obsahem školení je výběr a vedení her v přírodě, odborně technické dovednosti jako uzlování, práce s mapou, rozdělávání ohně..., první pomoc v přírodě, příprava na ZZZ, příprava na zajištění různých organizačních forem PP včetně táborů a jejich legislativy, přípravy a vedení. Úspěšní absolventi získají kvalifikaci Cvičitel pobytu v přírodě III. třídy a akreditovaný certifikát Hlavní vedoucí dětských táborů.

Termíny:
29. 4.–1. 5.
3.–5. 6. (2. konzultace a zkoušky)

Místo: Olomouc, Radíkov

Poplatek: člen 1500 Kč / veřejnost 3000 Kč
Přihlášky do: 13. 4. 2016

číslo akce 908/16

Táborové hry a burza nápadů táborových her

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 vhodných do táborového prostředí. Části programu bude dán prostor předvést vlastní táborové hry účastníků. Navíc nás čeká společné posezení u ohně a diskuze na ožehavá táborová témata. Více v podrobnějších informacích.

Termín: 3.–5. 6. 2016

Místo: Olomouc, Radíkov

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč
Přihlášky do: 17. 5. 2016

číslo akce: 909/16

Horolezení pro začátečníky i pokročilé

Víkendový seminář vhodný jak pro nové zájemce o seznámení s lezením, bezpečném pohybu ve skalních terénech a správném použití horolezeckého materiálu tak i pro zkušenější lezce. Tento, pravděpodobně poslední „ročník“ je určen jak úplným nováčkům, tak zájemcům, kteří absolvovali seznámení na umělé stěně tak pro zkušenější lezce, kteří se chtějí zlepšovat, podívat na další zajímavá místa a také zase setkat. Výstupem není žádná horolezecká licence, pouze nové vlastní zážitky a dovednosti.

Termín: 2.–4. 9. 2016

Místo: bude upřesněno

Poplatek: člen 800 Kč / veřejnost 1600 Kč
Přihlášky do: 21. 8. 2016

číslo akce: 910/16

Cvičitelé všestrannosti III. třídy 1. konzultace - základní část

Určeno pro všechny zájemce o získání kvalifikace Cvičitel všestrannosti III. třídy, nebo pomahatele. Rozsah školení jeden víkend. Na toto školení navazuje odborná část v termínu 7.-9. 10.

Termín: 16.–18. 9. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 600 Kč / veřejnost 1200 Kč
Přihlášky do: 4. 9. 2016

číslo akce: 911/16

Cvičitelé všestrannosti III. třídy 2. konzultace – odborná část

Navazující na základní část, rozsah jeden víkend, zakončeno písemnou i praktickou zkouškou. Na tuto část se mohou přihlásit i absolventi dříve (loni) proběhlé základní části (cvičitelé IV. třídy – pomahatelé) vyškolení Olomouci či jinde. Úspěšným absolvováním školení III. třídy získáte kvalifikaci pro samostatné vedení cvičební jednotky.

Termíny: 7.–9. 10. 2016
22. 10. (zkoušky)

Místo: Olomouc

Poplatek: člen ČOS 800 Kč / veřejnost 1600 Kč
Přihlášky do: 25. 9. 2016

číslo akce: 912/16

Kondiční cvičení – kruhový trénink, cross training, workout

Moderní efektivní formy kondičního cvičení využívající zejména cvičení s vlastní vahou či možnosti a vybavení tělocvičen či venkovních hřišť.

Termín: 29. 10. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen 300 Kč / veřejnost 500 Kč
Přihlášky do: 22. 10. 2016

číslo akce: 913/16

Školení rozhodčích florbalu sokolské všestrannosti

Pro cvičitele všestrannosti, kteří vedou florbalové oddíly a zúčastňují se soutěží, organizují tyto soutěže a chtěli by se aktivně zapojit i do rozhodování utkání. Program se bude věnovat objasnění pravidel a systému florbalových soutěží v Sokole, postavením a rolí rozhodčího, hlavní část bude zaměřena na rozhodování v zápasech a turnajích, získání praxe v pozici rozhodčího. Úspěšný absolvent získá průkaz rozhodčího florbalu odboru všestrannosti ČOS

Termín: 12. 11. 2016

Místo: Olomouc

Poplatek: člen 400 Kč / veřejnost 800 Kč
Přihlášky do: 30. 10. 2016

číslo akce: 914/16

Poznámky: