



VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

Sokolská župa Jana Máchala

pořádá

# ŠKOLENÍ

## POKROČILÁ GYMNASTIKA

**Termín** 21. 4. 2024, 13:00 – 17:00

**Místo** Sokol Brno I, Kounicova 20/22, tělocvična 3. patro

**Poplatek** člen župy Jana Máchala 150 Kč, člen ČOS 300 Kč, veřejnost 500 Kč

**Popis akce** Seminář pokročilé gymnastiky pro cvičitele všestrannosti – hrazda, trampolína. Cvičenci se budou aktivně učit zvládnout pokročilé gymnastické prvky pro cvičitele všestrannosti. Na konci školení budou schopni dát základní záchranu a dopomoc.

### Hrazda

Zaměření na toč vpřed, toč vzad, vzklopka, vzepření vzklopmo, vzepření se závěsem pod koleno, výšlap, výšlap-podmet.

### Trampolína

Zaměření na salto vpřed schylmo, salto vpřed toporně, vruty, obraty.

**Předpoklady** Předpokládá se zvládnutí prvků na hrazdě: výmyk, přešvih, toč jízdmo a zvládnutí prvků na trampolíně: přímý skok, roznožka, salto skrčmo.

**Přihlášky** Nejpozději do **4. dubna 2024** na  
<https://forms.gle/ysQCjYcxvYAd5qTS7>

Podrobnější informace ke školení budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním. Při nízkém počtu přihlášených si pořadatel vyhrazuje právo akci zrušit. V případě naplnění maximální kapacity školení pořadatel ukončí příjem přihlášek před uzávěrkou.

**Kontakt** Jiří Krejčí, e-mail.: [jkrejci@sokol.eu](mailto:jkrejci@sokol.eu), tel.: 777 88 38 48