



Ústřední škola České obce sokolské pořádá školení

# CVIČITELÉ AEROBIKU III. TŘÍDY

Číslo akce: 1-14

Termín: 10.–12. 1. 2014 1. konzultace  
31. 1. – 2. 2. 2014 2. konzultace

Zkoušky: 16. 2. 2014

Kde: T. J. Sokol Záběhlice, Na Vinobraní 230, Praha 10

Poplatek: člen ČOS 2100,- Kč (při platbě na účet 2000,-)  
nečlen 4500,- Kč (při platbě na účet 4400,-)

Úhradu lze provést v hotovosti u prezence nebo složenkou či převodním příkazem na účet ČOS, Komerční banka, pobočka Praha 1, č. ú. **000027-7699580257/0100**, konstantní symbol **0379**, variabilní symbol **1400114**. Platbu na účet proveďte nejpozději do **3. 1. 2014**. Doklad o zaplacení v tomto případě přivezte s sebou.

**Program:** Hlavním cílem je zvládnutí správné techniky pohybu, metodiky výuky aerobních choreografií a seznámení s různými příklady kondičních programů. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let, absolvování základní části školení pro cvičitele III. třídy v rozsahu 20 hodin nebo jiná kvalifikace tomu odpovídající. Odborným garantem tohoto školení je **Mgr. Veronika Buriš – Vrzbová**, úspěšná lektorka aerobiku, trenérka a choreografka, několikanásobná mistryně světa ve fitness aerobiku. Na školení III. třídy bude v březnu navazovat školení cvičitelů II. třídy, které je akreditováno MŠMT a umožňuje získání kvalifikace „Instruktor aerobiku“.

**Na školení se dozvíte:**

- Jaké jsou zvláštnosti aerobního zatížení
- Jak správně sestavit cvičební jednotku
- Jaké jsou metody výuky aerobních choreografií a metody rozvoje kondičních schopností
- Jak správně využívat hudebního doprovodu
- Jaké jsou nároky na správnou výživu a pitný režim během cvičení
- Jak zaujmout své cvičence

**Vyzkoušíte si prakticky:**

- Sestavit jednoduchou aerobní choreografii a vybrat vhodnou formu její výuky, získáte základní zásobník kroků a cviků
- Ukázkové hodiny různých forem aerobního cvičení (klasický aerobik, step aerobik, bodyforming, dance aerobik) a jejich metodický rozbor
- Jak přehledně písemně zaznamenat pohyb s využitím názvosloví
- Navrhnout vlastní cvičební jednotku
- Správnou techniku cvičení

Kvalifikace cvičitele aerobiku III. třídy opravňuje cvičitele k samostatnému vedení různých druhů aerobních a kondičních hodin s hudebním doprovodem, určených zejména pro dospělé cvičence v rámci České obce sokolské.

**V poplatku je zahrnuto:** výuka a metodické materiály + výukové DVD (Skopová, M., Beránková J.: Aerobik – kompletní průvodce. Grada Publishing, Praha 2008).

**Ubytování:** možnost přespání v tělocvičně ve vlastním spacáku na žíněnce.

**Stravování:** z vlastních zdrojů, drobné občerstvení (káva, čaj) v průběhu školení k dispozici.

Přihlášky s uvedením čísla akce zasílejte do **3. 1. 2014** na adresu: [hsturcova@sokol.eu](mailto:hsturcova@sokol.eu). Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky a zašleme podrobný program, spolu s dalšími studijními materiály.

**Kontakt:** Hana Šturcová, e-mail.: [hsturcova@sokol.eu](mailto:hsturcova@sokol.eu), tel.: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.  
ředitel ÚŠ ČOS

---

Sledujte nás nově na facebooku: [www.facebook.com/skolacos](http://www.facebook.com/skolacos)

Údaje, prosíme, vypisujte do šedých polí.

**ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA č. akce**

Příjmení: ..... Jméno: ..... Titul: .....

Datum narození: .....

Ulice a číslo: .....

Obec: ..... PSČ: .....

Tel.: ..... email: .....

Sokolská župa: ..... č. průkazu ČOS: .....

T. J. Sokol: ..... č. cvičitelského průkazu: .....

Datum: .....

Souhlasím se zasíláním informací o dalších akcích pořádaných ÚŠ ČOS

Přihlášku zasílejte na: [hsturcova@sokol.eu](mailto:hsturcova@sokol.eu)  
ÚŠ ČOS, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel.: 257 007 259

Mám zájem o přespání v tělocvičně ve vlastním spacáku\*

ANO – NE

\* Označte správnou odpověď