



**FAKULTA  
TĚLESNÉ VÝCHOVY  
A SPORTU**  
Univerzita Karlova

Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602102

## Core trénink a balanční pomůcky

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou v praxi ukázány a vysvětleny cviky od nejjednoduchých variant k obtížným. Silová cvičení jsou zaměřena na oblast „core“ i velkých svalových skupin. Diskutovány jsou plusy i mínusy balančních ploch v silové přípravě. **Sportovní oděv s sebou.**

**Cílová skupina:** Bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit s aktuálními trendy v oblasti silových schopností využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, balanční plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd. Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě.

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

**Termín kurzu: 1. 12. 2018 14,30 – 18,15 hodin**

Délka kurzu: 5 vyučovací hodiny

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz pro veřejnost, 900,- Kč/kurz pro studenty UK FTVS

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková  
220 17 2095, 777 993 122  
[horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz)

Termín podání přihlášky: do 20. 11. 2018

Webové stránky: [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS ...

**Budeme se na Vás těšit!**

