



**FAKULTA  
TĚLESNÉ VÝCHOVY  
A SPORTU**  
Univerzita Karlova

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**Katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě pořádá zájmový kurz 302502/2024**

## **CORE TRÉNINK 2024**

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek (sportovní oblečení s sebou). V teoretické části je probírána podstata rozvoje středu těla, zvláště se zaměřením na rozdílné stupně náročnosti. V praktické části jsou cviky vysvětleny od nejnanejnějších variant bez použití náčiní a s nižší intenzitou k těm k obtížnějším provedeným až s maximálním stupněm úsilí. Silová cvičení komplexního charakteru zaměřená na oblast "core" jsou vysvětlována v rámci využití v průběhu ročního tréninkového cyklu. Diskutovány jsou rovněž klady a zápory balančních ploch se zaměřením na aplikaci v přípravě dětí i dospělých se zaměřením na střed těla. Sportovní oděv s sebou.

**Cíl:** Seznámit účastníky s aktuálními trendy v oblasti cvičení zaměřených na tělesný střed komplexního charakteru využitelných v kondiční přípravě dětí i dospělých. Cvičení na funkční střed těla ("core") má tvořit základ kondiční přípravy u všech sportovců. Vysvětleny jsou klady i zápory využití balančních ploch v kondiční přípravě.

**Termín kurzu: 30. 11. 2024 14:00 – 17:45 hodin**

Délka kurzu: 5 vyučovacíh hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Místo konání: FTVS UK

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

[monika.horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:monika.horakova@ftvs.cuni.cz)

<https://www.ftvs-vzdelavani.cz/nabidka-kurzu/>

Termín podání přihlášky: do 20. 11. 2022 (E-shop)

