

SEMINÁR SKOKY NA TRAMPOLÍNE

Sekcia skokov na trampolíne
Slovenskej Gymnastickej Federácie,
Vás srdečne pozýva na seminár
pre trénerov.

Dátum : **17.11.2023**

Miesto : Športová hala Stará jazdiareň, Pri jazdiarni 1, 040 01, Košice

Čas : 9:30-11:30

— OBSAH SEMINÁRA —

Technické princípy skokov na trampolíne,
ktoré pomôžu trénerom rozvíjať tento gymnastický
šport vo Vašom klube.



Termín prihlášok : **do 10.11.2023**

E-mailom na adresu : zubrova@sgf.sk

SGF / SLOVENSKÁ
GYMNASTICKÁ
FEDERÁCIA
ŠPORT PRE VŠETKY ŠPORTY

Trampolíny
Košice

bez účastníckeho poplatku •

seminár je financovaný projektom • Visegrad Fund

•

•

SEMINÁR SKOKY NA TRAMPOLÍNE

— TÉMY SEMINÁRA —

1. **Odraz** : získanie energie z trampolíny
2. **Zraková kontrola** : bezpečnosť a istota
3. **Dýchanie** : rytmus a stabilita zostavy
4. **Časové vykonávanie cvičebných tvarov a ich predvedenie**
5. **Vedomé cvičenie** : prevencia úrazov, efektívne učenie

Vedúci seminára : **Miroslav Patrman**,
Česká gymnastická federácia, vedúci tréner Trampolíny Liberec

Prednášatelia : **Miroslav Parnai**
Slovenská gymnastická federácia, vedúci tréner Trampolíny Košice

Vlastnosti športovca :
silu, flexibilitu, rýchlosť, osobnosť
Prečo plánovať športovú prípravu ?
**Všestranný rozvoj osobnosti športovca, jeho
schopností a zručností, ktoré vystihuje špecifiká
skokov na trampolíne.**



Monika Šišková

Miroslav Parnai

SGF / SLOVENSKÁ
GYMNASTICKÁ
FEDERÁCIA
ŠPORT PRE VŠETKY ŠPORTY

Trampolíny
Košice

bez účastníckeho poplatku •

seminár je financovaný projektom • Visegrad Fund



Seminár skoky na trampolíne

Závazná PRIHLÁŠKA

Klub:

Meno a priezvisko:

Kontakt (email, telefón):

Dátum:

Termín odoslania prihlášky: do 10.11.2023



bez účastníckeho poplatku •

seminár je financovaný projektom • Visegrad Fund

