



Bradla + kladina

seminář pro začínající gymnastické trenéry

Kurz je zaměřený na:

- principy rozcvičení
- základy zpevňovací a podporové průpravy
- základy nácviku gymnastických/akrobatických prvků
- nářaďová gymnastika bradla a kladina – metody nácviku jednotlivých prvků a správné provedení

Kapacita kurzu: max. 20 účastníků

Datum semináře: 6. 10. 2024, 13 – 16 hod (v případě objednávky pro klub přijede dle dohody k vám)

Výuka bude probíhat ve Sportovním klubu Hradčany, Diskařská 1, Praha 1.

S sebou: sportovní oblečení, sportovní obuv není třeba, cvičí se bez bot. Možno přivést s sebou figuranta ve školním věku.

Cena semináře: 1.200,- Kč/osoba

Lektor: Mgr. Kristýna Opočenská, trenérka 1. třídy, lektorka gymnastických a akrobatických seminářů

k.opocenska@seznam.cz, tel. 724 717 504, <https://www.trenerka-gymnastika.cz/index.htm>