



Český horolezecký svaz

PROPOZICE K TRENÉRSKÉMU KURZU ČHS 2021

Název kurzu/semináře	TRENÉR LICENCE C
Místo konání kurzu/semináře	PRAHA, LEZECKÁ STĚNA JUNGLE https://www.jungle.cz/letnany/#kontakty
Datum konání kurzu/semináře	1. Část : 19. - 21.11.2021 2. Část : 18. – 19.12.2021
Cena kurzu	5.900,-
Lektor	Břet'a Brodský, +420 602 546 184

Program:

I.BLOK

PÁTEK 19.11. :

17:00 - 20:00 zahájení kurzu, přezkoušení na stěně a představení modelu tréninkového plánu + zadání úkolu.

SOBOTA 20.11. :

9:00 teorie a praxe sportovního i lezeckého tréninku

13:00 Anatomie a Fyziologie

16:00 kompenzace a regenerace

17:00 konec

NEDĚLE 21.11. :

9:00 pedagogika a psychologie

13:00 lezecké hry

15:00 specifika dětského tréninku

17:00 konec

II.BLOK

SOBOTA 18.12. :

9:00 obecný pohyb

13:00 lezecký pohyb

NEDĚLE 19.12. :

9:00 úrazy ve sportovním lezení

10:00 historie sportovního lezení

11:00 právní odpovědnost instruktora / trenéra

13:00 závěrečný test a přezkoušení

16:00 konec

Minimální počet účastníků 10, max. 15.

Přihlášky posílejte do 31.10.2021 elektronicky na vzdelavani@horosvaz.cz

Úspěšní absolventi mohou získat po splnění požadavků dle Kvalifikačního řádu pro trenéry ČHS kvalifikaci Trenér sportovního lezení C.