



# SOKOLSKÁ ŽUPA JIHOČESKÁ

Sokolský ostrov 1, 370 01 České Budějovice

## Pozvánka na oblastní sraz cvičitelů a cvičitelek mladších a starších žáků

**Termín:** sobota 3. listopadu 2018  
**Místo:** sokolovna Písek  
**Pořadatel:** Sokolská župa Jihočeská a T. J. Sokol Písek

### Program:

08:40 – 08:50	Prezence, zahájení (vrátnice sportovní haly T. J. Sokol Písek, Tylova ulice)	
09:00 – 09:30	Rozevčička a její důležitost ve cvičebních hodinách	Matura
09:30 – 10:00	Obecná pohybová průprava	Matura
10:00 – 12:00	Nářad'ová gymnastika (prostrná, přeskok, hrazda, šplh)	Matura, Suková
12:00 – 13:00	Pauza na oběd	
13:00 – 14:30	Nářad'ová gymnastika žáci (bradla, kruhy)	Matura
	Nářad'ová gymnastika žákyně (kladina, hrazda, skoky)	Suková, Jiroutová
14:30 – 15:15	Hry	Cendelínová
15:15 – 16:00	Základy atletiky	Topinka
16:00 – 16:15	Ukončení srazu	Matura

**S sebou:** svačinu, pití, cvičební úbor a obuv do tělocvičny, zápisník, psací potřeby, dobrou náladu a dotazy

**Přihlášky:** Zasílejte na župní kancelář **do 30. října 2018** na email uvedený níže nebo na telefonní číslo 777 084 678.

**Účastnický poplatek:** 50 Kč (na místě v hotovosti)

**Upozornění pro cvičitele:** Sraz je zařazen mezi doškolovací akce pro cvičitele, účast bude podkladem pro prodlužování platnosti cvičitelského průkazu.

Se sokolským pozdravem Nazdar!

Václav Marek  
župní náčelník

Alena Burianová  
župní náčelnice

Martin Matura  
OV T. J. Sokol Písek