

Program a pokyny školení T3

15. - 17.3.2024, Praha

Samostudium do 16.3.2024:

- [Pravidla OB](#)
- [Mezinárodní popisy kontrol](#) – změny 2024
- Mapové klíče: [lesní - ISOM 2017-2](#) a [sprintový – ISSprOM 2019-2](#)
- [Podklady pro školení trenérů OB 3. třídy](#)
- [Klasifikační a soutěžní řady](#)

Pátek 15.3. online (ZOOM) :

18:00 – 19:30

Orientační běh a zdraví (MUDr. Jaroslava Benešová), odkaz bude zaslán na mail

Sobota 16.3. [Zátokova 100/2, Praha 6 - Břevnov](#) : (prosklená zasedací místnost 2. patro naproti bufetu)

8:30 – 9:00

Obecné zásady tréninku (Pavel Vinš)

9:00 – 10:00

Příprava OB tréninků – [Ocad](#), [Purple Pen](#), (Fanda Pašek, Pavel Košárek)

10:15 – 11:45

Úvod do sportovního tréninku, [Stupně rozvoje OB](#) (Pavel Košárek)

12:00 – 13:00

Mapová teorie a navigace 1. část (Pavel Košárek)

13:00 – 14:00

Oběd

14:00 – 15:30

Mapová teorie a navigace 2. část (Pavel Košárek)

15:45 – 16:45

[Stavba dětských tratí](#) (Pavel Košárek)

17:00 – 17:45

[Metodický portál](#) – metodické materiály, online příprava (Pavel Košárek)

Mapové hry – [materiály ČSOS](#) (učebna)

Zadání závěrečné (domácí) práce (Pavel Košárek)

18:00 – 19:00

Trénink dětí (Honza Müller)

19:00 – 19:30

Odpovědnost trenéra, pojištění, legislativa. (Pavel Vinš)

Neděle 17.3., Praha Hrabákova ul., Krčský les <https://mapy.cz/s/hanegulosu>

14:30 – 18:00 hod praktická cvičení v terénu

Budte připraveni a vybaveni na pobyt pod širým nebem a venkovní sportovní aktivity.

14:30 – 16:45

Organizace mapového tréninku (Pavel Košárek)

Práce s buzolou - zorientování mapy, směry (Pavel Košárek)

Mapové tréninky – praktické ukázky (Pavel Košárek)

17:00 – 18:00

Technika běhu, běžecká abeceda, koordinační žebřík (Jan Havlíček)

Přihlášky do čtvrtka 14.3.2024, viz ORIS.

Účastnický poplatek 300 Kč, platba převodem na účet, viz ORIS.

Občerstvení na sobotu zajištěno (bageta, ovoce, voda, čaj, káva, sušenky).

Vezměte si:

- notebook s nainstalovaným softwarem - Ocad, Purple Pen
- vlastní hrníček na nápoje (studené i teplé)
- buzola a věci do lesa (neděle)

Informace: Pavel Vinš, Pavel.Vins@seznam.cz, tel. 604 266 113

Pavel Vinš

Předseda středočeské oblasti OB

Pavel Košárek

Metodik sekce OB ČSOS