

Rozpis školení T3

15. - 17.3.2024

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)

Sobota 16.3. Praha Strahov:

8:30 – 19:30 hod

přednášky:

8:30 - 10:00

- Příprava OB tréninků – Ocad, Purple pen, (Fanda Pašek)

10:15 – 11:45

- 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](#)

18:00 - 19:30

- Trénink dětí (Honza Müller)

Neděle 17.3. [Praha Hrabákova ul., Krčský les](#)

14:30 - 18:00 hod

Praktická cvičení v terénu

14:30 - 16:45

- Organizace map. tréninku – (Pavel Košárek)
- Práce s buzolou - zorientování mapy, směry (Pavel Košárek)
- Mapové tréninky – praktické ukázky (Pavel Košárek)

17:00 - 18:00

- Technika běhu – atletická abeceda, koordinační žebřík (Jan Havlíček)

Přihlášky do čtvrtka 14.3.

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

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

Pokyny s dalšími informacemi (odkazy a další případná upřesnění..) budou zveřejněny nejpozději ve čtvrtek 14.3.

Odkaz na páteční ZOOM dostanou účastníci mejlem.

Změna programu vyhrazena.

Informace:

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

Za KOB Kladno

Pavel Vinš

Za ČSOS

Pavel Košárek