



Sokolská župa Jihočeská

V Českých Budějovicích dne 25. dubna 2019

SEMINÁŘ

LANOVÉ PŘEKÁŽKY

Datum:	24.–26. května 2019, pátek–neděle	
Místo:	Autokemp Štílec , Kamenný Újezd, Bukovec 128	
Pořadatel:	Sokolská župa Jihočeská ve spolupráci s T.J. Sokol Kamenný Újezd	
Prezence:	pátek 24. května, 17:30–18:00	
Lektor:	Jiří Ambrož	
Program:	Pátek <i>večer</i>	Úvod, seznámení, základní teorie I, uzlování (2 hodiny)
	Sobota <i>dopoledne I</i>	Ukázka programu na lanech – rozcvička, hry, lanové překážky (2 hodiny)
	<i>dopoledne II</i>	Praxe I – uzle, smyčkování atd. (1 hodina)
	<i>odpoledne I</i>	Teorie překážek II, praxe II – stavba překážek dle zadání (2 hodiny)
	<i>odpoledne II</i>	Praxe III – stavba překážek dle další specifikace (2 hodiny)
	<i>večer</i>	Teorie III – vysoká lana, diskuze (2 hodiny)
	Neděle <i>dopoledne I</i>	Iniciativní hry s lany (2 hodiny)
	<i>dopoledne II</i>	Vysoká lana – ukázka programu (2 hodiny)

Osvědčení

Seminář je řazen mezi doškolovací akce pro cvičitele/ky ČOS, účast bude podkladem pro prodloužení platnosti cvičitelského průkazu. Osvědčení o absolvování **15 hodin** bude vystaveno dle údajů uvedených v přihlášce.

Závazné přihlášky

zasílejte **do 20. května 2019** na e-mailovou adresu vzahradko@sokol.eu nebo přes elektronický formulář <https://forms.gle/gbRRQfTFEzxEUNKNA>

Účastnický poplatek

500 Kč – člen Sokola (přinést platnou legitimaci ČOS)

800 Kč – nečlen Sokola

Platba proběhne na základě vystavené faktury (preferujeme vystavení faktury na T.J. za všechny její přihlášené členy).

Seminář je pořádán za finanční podpory OV ČOS.

AKCE JE OTEVŘENA TAKÉ PRO ZÁJEMCE Z ŘAD VEŘEJNOSTI

Sokolská župa Jihočeská

Mobil: 777 568 983

e-mail: vzahradko@sokol.eu

Sokolský ostrov 1, 370 01 České Budějovice



Sokolská župa Jihočeská

Cíl semináře

Uvést účastníky do základů lanových překážek za pomoci teoretické a praktické výuky, jež by poté mělo vést k získání (pro začátečníky) nebo utvrzení (pro pokročilé) potřebných znalostí a dovedností z této oblasti.

Charakteristika semináře

Seminář je prvotně určen pro cvičitele Pobytu v přírodě, kde je velkým předpokladem, že se této činnosti budou se svými svěřenci věnovat. **Neznamená to, že se nemůže přihlásit i cvičitel, cvičenec nebo zájemce o tuto oblast ať už ze Sokola nebo mimo něj, naopak.**

Účastníci stráví příjemné chvílky v malebném kempu Štílec, který nabízí vše, co je zapotřebí k uskutečnění takového semináře. Budou mít možnost získat přehled o dané problematice z teoretické i praktické roviny. Uvítáme i postřehy z dané oblasti zkušenějších účastníků.

Vybavení

Obvyklé vybavení, oblečení a obutí pro pobyt v přírodě dle počasí. Zápisník a psací potřeby. Doporučujeme pracovní (či podobné) rukavice pro práci s lany.

Ubytování

- v chatkách – s sebou si vzít vlastní spacák.
- 150 Kč/os/noc, **celkem 300 Kč.**
- platba v hotovosti na místě.

Stravování

- snídaně 2x buchty, čaj a káva od kameňáckých sester (25 Kč/den).
- obědy 2x (nezajišťuje pořadatel)
vlastní nebo v restauraci v kempu – [viz restaurant Štílec](#)
- večeře 2x vlastní nebo opékání na ohni (potřebné suroviny může zajistit pořadatel)
50 Kč/den
- pokud se rozhodnete využít po celý seminář zajištěného jídla od pořadatele = **150 Kč**
- platba v hotovosti na místě.
- potraviny lze dokoupit v obchodě v Kamenném Újezdě (otevřeno v sobotu i neděli dopoledne)

Tereza Cendelínová
náčelnice SŽJ

Jakub Čudlý
náčelník SŽJ