



FAKULTA
TĚLESNÉ VÝCHOVY
A SPORTU
Univerzita Karlova



Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě pořádá zájmový kurz 302507

ZIMNÍ ODOLNOST

Popis kurzu: Kurz s již pětadvacetiletou historií se vepíše každému účastníkovi hluboko do paměti. Je veden částečně ve spartánských podmínkách na horské chalupě v Krkonoších. Je zaměřen na základy zvyšování fyzické i psychické odolnosti ve skupině v zimních podmínkách. Vytrvalost se rozvíjí především v podobě běžeckých cvičení na sněhu a na běžkách. Rovněž se absolvuje celodenní výšlap zimní krkonošskou krajinou včetně zdolání nejvyšší hory ČR Sněžky. Kurz je doplněn silovými a kompenzačními cviky. Každý den se začíná rozcvičkou, která je spojena s otužováním. Závěrečný den podnikají nejodolnější jedinci koupací rituál v místním potůčku. Kurz může sloužit jako zimní teambuilding nebo jako soustředění pro rekreační sportovce pro zvýšení základní úrovně vytrvalosti a odolnosti. Obtížnost kurzu je označována jako střední. Je dobré, aby účastníci měli kladný vztah k pohybu v zimě a uměli alespoň základy běžeckého lyžování.

Termín kurzu: 26. 1. 2023 – 30. 1. 2023

Doba kurzu: 40 vyučovacích hodin

Cena kurzu: 4950,-Kč kurz pro veřejnost, 3950,- Kč/kurz pro stávající studenty UK FTVS

Místo konání: Malá Úpa, Krkonoše

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Poznámka: Vaří si každý sám, možnost restaurace i obchodu ve vzdálenosti 2,5 km.

Termín podání přihlášky: od 17. 11. 2022 do 16. 1. 2023 přes E-shop FTVS (pošleme všem pokyny a link k přihlášení a platbě. Předběžné rezervace již nyní na horakova@ftvs.cuni – kapacita omezena!)

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-264.html>



