**WORKSHOP**

**ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY**

**s finskou trenérkou a choreografkou**

**TARJOU RASIMUS JÄRVINEN**

**Termín: 7.-8.10.2017**

## Místo: ZŠ Chalabalova, BRNO

Český svaz estetické skupinové gymnastiky pořádá workshop s vynikající finskou trenérkou, choreografkou, ale zejména lektorkou techniky pohybů ESG, Tarjou Rasimus-Jarvinen. Během víkendu 7. - 8. 10. 2017 proběhne jedinečný praktický seminář ESG pod jejím vedením. Seminář je určen pro gymnastky, trenérky a rozhodčí.

**Program:**

Seminář je v prvním dni zaměřen na nácvik základů ESG (vlny, swingy, rotace, kontrakce atd.) a je určen pro gymnastky s ročníkem narození 2006 a 2007. Druhý den bude věnován složitějším pohybovým kombinacím (kombinace pohybů těla, doplňkové kombinace) a je určen pro gymnastky s ročníkem narození 2005 a starší.

|  |  |
| --- | --- |
| **SOBOTA 7. 10. 2017** | |
| 10.00 – 10.30 | Prezentace |
| 10.30 – 12.30 | Základní pohyby ESG – nácvik vln, swingů a dalších pohybů ESG |
| 15.15 – 16.45 | Ukázka rozcvičky se zařazením pohybů ESG |
| 17.00 – 18.30 | Kombinace pohybů těla |

|  |  |
| --- | --- |
| **NEDĚLE 8. 10. 2017** | |
| 9.00 – 10.45 | Základní pohyby ESG – nácvik vln, swingů a dalších pohybů ESG pro starší |
| 11.00 – 12.30 | Ukázka náročnější rozcvičky se zařazením pohybů ESG |
| 13.30 – 15.00 | Složité kombinace pohybů těla |
| 15.15 – 17.00 | Doplňkové kombinace a jejich tvorba |

**Cena:**

**Trenér/rozhodčí 7.10.2017: 400,- Kč**

**Trenér/rozhodčí 8.10.2017: 400,- Kč**

**Gymnastka 7.10.2017: 200,- Kč**

**Gymnastka 8.10.2017: 200,- Kč**

Seminář bude probíhat v AJ, bude zajištěn překlad, přesto doporučujeme zvolit účast trenérek i gymnastek se základní znalostí angličtiny.

S sebou: poznámkový blok, cvičební oblečení, přezůvky**.**

Občerstvení: v tělocvičně bude zajištěno malé občerstvení – káva, čaj, voda.

**Upozornění:** Celkový počet účastníků je omezen na 30 trenérek/rozhodčích a 30 gymnastek na den. Proto je počet účastníků z jednoho oddílu omezen na 5 trenérů nebo rozhodčích a 5 gymnastek na jeden den. Nebude-li kapacita naplněna, oslovíme zájemce s nabídkou doplnění účastníků. Přihlášky zasílejte na e-mail Renáty Vrbové [renatavrbova@email.cz](mailto:renatavrbova@email.cz) **v termínu do 30. 9. 2017**.

Ve Velkém Týnci dne 4. září 2017

### Vypracovala: Renáta Vrbová