



# SEKCIA MUŽOV

## POZVÁNKA NA SEMINÁR TRÉNEROV A ROZHODCOV

---

**Miesto:** Gymnastické centrum Wolkrova 47, Bratislava

**Prednášateľ:** Mgr. Peter Koudela – reprezentačný tréner mužov Rakúska

**Dátum:** 23.01.2016

**Hodina:** 12:30 – 19:00

**Poplatok:** 30€ pre klub (platba na mieste, nezáleží na počte členov z klubu)

**Program:**

<b>10:30</b>	prezentácia v Gym. centre BA
<b>11:00 – 12:30</b>	rozšírené zasadnutie sekcie mužov SGF (Zvalo, Rupčík)
<b>12:30 – 15:00</b>	systém rozvoja silových schopností v športovej gymnastike, silová príprava na kruhoch, odrazová výbušnosť na preskoku (P. Koudela)
<b>15:00 – 16:00</b>	prestávka
<b>16:00 – 19:00</b>	nácvik nosných cvičebných tvarov na bradlách a na hrazde (P. Koudela)

Celý seminár bude v gymnastickej hale s praktickými ukázkami. Pripravte si prosím témy, o ktoré máte záujem a čo najskôr ich pošlite na adresu: [lubos.rupcik@gmail.com](mailto:lubos.rupcik@gmail.com)

Tešíme sa na Vašu účasť

S pozdravom  
M. Zvalo,  
L. Rupčík