

Analýza techniky běhu a výběr běžecké obuvi

Základy, novinky a zkušenosti

Komu je seminář určen?

- Kondičním běžcům, kteří by rádi zlepšili vlastní techniku běhu a seznámili se se zásadami výběru běžecké obuvi
- Trenérům kondičních běžců, kteří by se rádi naučili hodnotit techniku kondičních běžců
 - Učitelům tělesné výchovy, sportovním fyzioterapeutům
 - Prodavačům běžecké obuvi

Co je obsahem semináře?

- Technika kondičního běhu
 - Délka a frekvence kroku, výkon ve wattch
- Dokrok pod drobnohledem, co je pronace a supinace
 - Metody hodnocení techniky běhu a dokroku
 - Videoanalýza a vhodný software
 - Další přístrojové vybavení
- Praktické ukázky rozboru techniky s využitím videa a nejmodernější laboratorní i běžně dostupné techniky
- Nejčastější chyby v technice, příklady z praxe a jak je vylepšit
 - Základní rozdělení běžecké obuvi
 - Vložky do bot ano či ne?

Kromě mnoha příkladů z praxe Vás naučíme hodnotit techniku běhu, jak řešit základní chyby a běhat technicky správně. Současně se stanete odborníky na výběr běžeckých bot a odpovíme Vám na vše, co Vás o této problematice zajímá.

Lektoři: Tomáš Michálek, Mgr. Aleš Tvrzník

- **Doporučená literatura:** TVRZNÍK, A., GERYCH, D. **Velká kniha běhání.** Grada, 2014, ISBN 978-80-247-4872-6 (k dostání na místě)

Místo: od 10 do 16h, **Vital Praha**, Nedvězská 2223/29, nedaleko metra Skalka, Praha 10, 100 00, max. 15 osob

Přihlášky a cena: platba do 14 ti dnů od registrace **1900,- Kč** na účet č. **7786860003/4000** (do zprávy pro příjemce uveďte své jméno). Pro členy Českého běžeckého klubu sleva 10%. V případě neúčasti nevzniká nárok na vrácení platby. Platbu nelze převádět na jiný seminář.

Co na semináři získáte: skripta, malé občerstvení a kromě certifikátu o jeho absolvování mnoho nových poznatků i praktických zkušeností

Garantem školení je Metodická komise Českého atletického svazu