

PROGRAM

Školení trenérů „C“ v Plzni

(informace pro frekventanty)

- Termín:** 2. - 3.3. a 16. - 17.3. 2024 organizuje ČSS, z.s. Krajské sdružení Plzeň
Začátek v sobotu 2.3.2024 v 9,00 hodin
Kurz bude organizován při minimální účasti 10 zájemců. Přihlásit se může kterýkoliv člen ČSS.
- Místo:** v Plzni - Lobzích, klubovna nad restaurací.
- Kurzovné:** 1 200,- Kč – splatné na místě proti dokladu o příjmu. Pořadatel nemůže zabezpečit ubytování pro frekventanty.
- Účast:** **přihlášky nejpozději do 28.2.2024** - Václav Šašek, hvs@volny.cz tel. 724 992 851 !
další informace - Havel Jaroslav tel. 603 885 020, haveljarda@atlas.cz

Ubytování : pořadatel není schopen zabezpečit.

Přednášené disciplíny : vzduchové a kulové zbraně - puška, pistole, mládež. Členové Českého střeleckého svazu musí mít s sebou **1 fotografii pasového formátu** na průkaz trenéra licence „C“. Doporučujeme mít s sebou na kurzu zbrojní průkaz. Restaurace na střelnici v Lobzích je otevřena od 10,00 hod. v sobotu i v neděli.

Časový program:

Sobota - 2.3.2024

do 9,00 hod. příjezd

9,00 zahájení – témata

Informace o obecné anatomii, fyziologie sportovního výkonu, základy pedagogiky, základ kondiční přípravy ve sportovní střelbě, základní výcvik a trénování ve sportovní střelbě, základní výcvik a trénování ve sportovní střelbě – praxe, nácvik polohy, dýchání, orientace k terči.

Neděle - 3.3.2024

9,00 zahájení – témata

Kondiční příprava – praxe, nácvik polohy vleže v puškových disciplínách, nácvik polohy vleže v puškových disciplínách – praxe, nácvik jednotlivých poloh v puškových disciplínách – praxe, nácvik klidové střelby v pistolových disciplínách, nácvik klidové střelby v pistolových disciplínách – praxe.

Sobota - 16.3.2024

9,00 zahájení – témata

Základní seznámení se sportovní střelbou, organizace, pravidla sportovní střelby, nauka a péče o zbraň, nauka a péče o zbraň – praxe, nácvik polohy, dýchání, orientace k terči, nácvik míření a spouštění puška, pistole, nácvik míření a spouštění puška, pistole – praxe, nácvik jednotlivých poloh v puškových disciplínách.

Neděle - 17.3.2024

9,00 zahájení – témata

Nácvik střelby s časovým omezením v pistolových disciplínách na jeden terč.
Zkoušky písemné a ústní.

Program je orientační, bude časově uzpůsoben dle lektorů.

Za ČSS, z.s. Krajské sdružení Plzeň Jaroslav Havel – předseda