

Základy běhu

- **Lektorka:** [Jana Knapová Stehlíková](#)
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:** 20. 9. 2024, 9:00 – 11:30
- **Kde:** sraz u hlavního vchodu městského atletického stadionu, k dispozici šatny se sprchami
- **Zasílání přihlášek:** orzl@utb.cz

Anotace:

Přijďte v rámci Týdne udržitelnosti na UTB na ukázkovou hodinu věnovanou základům běhu.

Kurz je koncipovaný pro začátečníky (i lehce pokročilé běžce), kteří se chtějí dozvědět více o správné běžecké technice, naučit se správné běžecké návyky a mít tak dlouhodobě radost z pohybu bez zbytečných zranění.

Obsah:

- běžecké dynamické rozcvičení,
- technika běhu (praktická cvičení, rozborů individuálních stylů, korekce chyb),
- běžecká cvičení,
- koordinační kompenzační cviky.

Pozn. Účastníkům se budou věnovat 2 trenéři.



Přihlášky: orzl@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB