



## **Centrum pohybových a kulturních aktivit (CEPKA)**

### **KURZ VOLEJBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

Tradiční oblíbená hra vysokoškoláků, umožňující širokému spektru studentů sportovní vyžití. Zvýšené psychické nároky na studium vyžadují i adekvátní sportovní a společenské vyžití - odreagování, uvolnění, znovu nabití energie do dalšího náročného studia.

Cílem kurzu je seznámení se s touto míčovou hrou, odreagování, navázání kontaktů. Podmínkou je aktivní zapojení do hry, kladný přístup, fairplay, chuť k pohybu a něčemu novému se naučit.

#### **Obsah kurzu:**

- Herní cvičení, základy herních pravidel a etiky
- Cvičení se zaměřením na herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy
- Vlastní týmová hra

**Vchod do branky mezi topoly a fotbalovým hřištěm. Potom ze zadu budovy schodiště do 1. patra. Pokud někdo přijde později, zvoňte - Západní tělocvična.**

#### **Organizace:**

**Termín: každé pondělí 19:30 – 21:00, od 24. 9. do 17. 12. 2012**

**Kde:** tělocvična v budově Bosonožská 9 (zadní vchod)

1x týdně 90 min, celkem 13 kurzů (po další domluvě možné pokračování ve zkuškovém období a dalším semestru)

**Náklady: 500 Kč za celý kurz** (úhrada pronájmu tělocvičny)

Maximální počet je 14 studentů

Poplatek budu vybírat před začátkem prvního kurzu, tj. v pondělí 24. 9. nebo v konzultačních hodinách na Bosonožské 9, 1. patro, kab. č.49b, úterý 10:00 - 11:30, středa 13:00 - 15:30, čtvrtek 10:00 - 11:00

Studenti zaplatí na začátku kurzu poplatek 500 Kč (zahrnuje pronájem tělocvičny do 17. 12.). V případě, že se nedostavíte, se poplatek nevrací. Případně je vhodné domluvit náhradníka, který vám zaplatí jednorázovou cenu 50,-.