

České Budějovice 23.3.2017

V neděli 19.3.2017 oddíl Taichichuan T.J. Sokol České Budějovice pořádal doškolovací seminář s názvem „Cvičíme zdravě“ pod vedením lektorů Jaromíra Kučery (1. místonáčelník ČOS a metodik komise zdravotní TV OV ČOS) a Ludmily Rakové (místonáčelnice ČOS, vedoucí komise zdravotní TV OV ČOS). Doškolovací seminář navštívili nejen cvičitelé z župy jihočeské, ale i další zájemci různých cvičebních stylů.

Na začátku semináře jsme sledovali přednášky obou lektorů. Během odborného výkladu Lídy Rakové jsme si zopakovali anatomii, zejména kosterní a svalovou soustavu. Přednáška byla dále zaměřena na správné držení těla a příčiny vzniku svalových dysbalancí, horní a dolní zkřížený syndrom. Velmi působivá byla přednáška Jarka Kučery, kde v mnoha hudebních ukázkách předvedl možnosti práce s hudbou při aktivitách v tělocvičně.

Seminář pokračoval čtyřhodinovou praktickou částí, kde jsme si měli možnost vyzkoušet velkou zásobu cviků. Lektori nám vysvětlili zdravotní aspekty cviků a provedli vždy podrobný rozbor.

Seminář byl pro náš oddíl velmi přínosný. Taichichuan je dnes propagováno jako zdravotní tělesné cvičení, kde je kladen důraz na „správné“ držení těla během uvědomělého provádění plynulých kruhových pohybů. Zařazením kompenzačních cviků k vyrovnání svalových dysbalancí předpokládáme větší pokrok při cvičení začátečníků a u pokročilých cvičenců očekáváme zlepšení díky rozbourání pohybových stereotypů.

Náš oddíl těší, že seminář byl výborně přijat všemi zúčastněnými cvičenci a kladně hodnocen i samotnými lektory.

Irena Vaněčková za oddíl Taichichuan T.J. Sokol České Budějovice



Jarek Kučera a Lída Raková během teoretické části semináře.



Praktická část semináře.



Lída Raková - praktická část semináře.





Jarek Kučera a Lída Raková - praktická část semináře.

