

[HTML verze Metodických listů](#)



Vítejte u druhého čísla měsíčníku Českého svazu orientačních sportů, který by měl zajistit trenérům metodickou podporu, informovat o novinkách a motivovat je k sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink.

Novinky

WOD 2019

Již 4. ročník Světového dne orientačního běhu proběhne v týdnu 15. – 21. května. Pořadatelé mohou již nyní registrovat svou WOD akci [ZDE](#) a zároveň počítat s podporou ČSOS (účastnické diplomy, brožura Objev OB, finanční příspěvek 2000 Kč). Akce může mít různou podobu (bludiště, scorelauf, sprint,...), pro propagaci lze využít webové stránky [Začít orientář](#).

Materiály pro vznikající metodický web

Máte v oddíle vyzkoušený netypický trénink, nachystanou databázi úkolů pro přípravu na sucho nebo tip na zajímavý článek? Rádi byste se o tyto nápady podělili s ostatními trenéry ČSOS? Vaše nápady zašlete na e-mailovou adresu: metodika@orientacnisporty.cz. Vámi zasláné materiály budou použity v dalších dílech tohoto internetového periodika a budou k dispozici ke stažení na nově vznikajících metodických stránkách ČSOS. Děkujeme!

Teorie

Po rozkliknutí obrázků níže se dostanete na připravené mapové úlohy pro trénink Vašich svěřenců.

Teorie pro trenéry



Výškopis



Procvičení směrů



Mapový rozbor



Řešení úloh

V každém čísle budete mít k dispozici celkem teoretické úlohy k vytištění. polovina bude mít na tomto místě zveřejněné řešení, tak, aby i závodníci bez trenéra si je mohli vytisknout a použít pro samostatnou přípravu. U dalších zveřejníme řešení v dalším čísle.

Řešení úlohy ML 2/2019– [Závodní rutina – rozbor M35 na WMOC Dánsko](#)

Řešení úlohy ML 1/2019 – [Piktogramy](#)

Zajímavé odkazy

Kliknutím na obrázek se dostanete na příslušnou stránku.



**Pohybové hry
pro nejmenší**

Pavel Kolář:
Význam postury
těla



- Za poskytnutí mapových podkladů děkujeme následujícím oddílům:
- Mapa [Komonec](#) – OOB TJ Slovan Luhačovice – správce mapy Libor Slezák (slezak.libor@gmail.com)

Za úvodní foto děkujeme [Petru Kadeřávkovi](#).



Copyright © 2019 Český svaz orientačních sportů, All rights reserved.

Kontaktujte nás:
metodika@orientacnisporty.cz

Chcete změnit nastavení příchozích e-mailů?
Můžete [aktualizovat vaše preference](#) nebo se [odhlásit z odebírání](#).

