

[Zobrazit e-mail v prohlížeči](#)

Metodické listy

březen 2023

Vítejte u měsíčníku Českého svazu orientačních sportů, který by měl přinést trenérům a organizátorům metodickou podporu, informovat o novinkách a motivovat je ke sdílení zkušeností, rad a tipů pro trénink i pořádání.



Hlavní novinky

Nové pomůcky v E-shopu ČSOS

Nabídka nabízených metodických pomůcek se rozšířila o aktivity (Ne)překonatelný ISSprOm a Koordinační žebřík. Zakoupit tyto pomůcky můžete v [e-shopu](#) nebo na všech závodech [Czech O-Tour](#).

Metodické středý

Čtyřicátý díl Metodické středý s tématem Systém pro přenos mezičasů z lesa (Lukáš König) můžete sledovat živě 29. 3. od 20:00 na oficiálním svazovém [YouTube](#) kanálu.

Global Development Webinars

Webináře Komise rozvoje IOF naleznete na [webu IOF](#). Aktuálně se můžete registrovat na webinář Orienteering in schools, který proběhne 20. 4. 2023.

Díky, trenére

Akce Díky, trenére má za cíl podporovat ty, kteří přivádějí ke sportu a zdraví co nejvíce dětí. Za 7 ročníků již ocenila téměř jeden a půl tisíce koučů mládeže. Přihlásit svého oblíbeného trenéra či trenérku do ankety může kdokoli na stránkách akce [Díky, trenére](#), a to až do 30. dubna. Každý kouč pak dostane dopis s poděkováním od těch, kteří jej nominovali. V minulém ročníku mladí sportovci a jejich rodiče vyjádřili díky téměř než 350 trenérům.

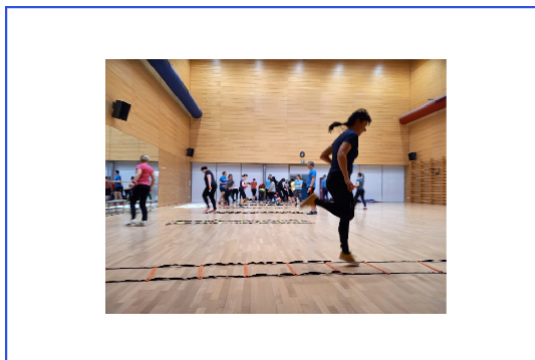
Young leaders academy IOF

Komise rozvoje IOF pořádá od 30. června do 7. července během závodů 5 Days Italy akademii pro mladé orientační běžce ve věku 16-25 let, kteří mají zájem rozšiřovat své organizační a trenérské dovednosti. Z každého státu se mohou zúčastnit maximálně 3 osoby, které budou vybrány na základě jejich motivačního videa. Podrobné informace jsou na [webu IOF](#). Rada rozvoje ČSOS nabízí finanční podporu nominovaným zájemcům v případě další spolupráce a zapojení do dění ČSOS - v případě zájmu kontaktujte [Alenu](#)

Teorie



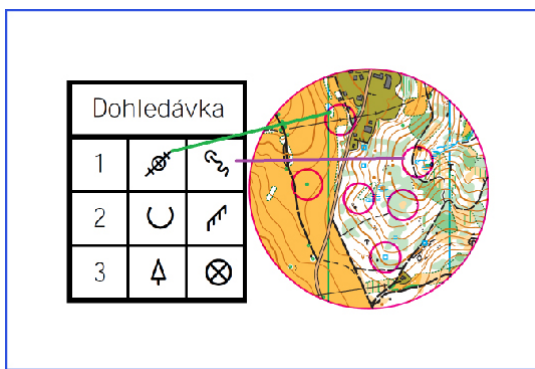
Světové strany



Koordiniční žebřík



Velikonoční O-malovánka



Dohledávka podle piktoqramů

Zajímavé odkazy

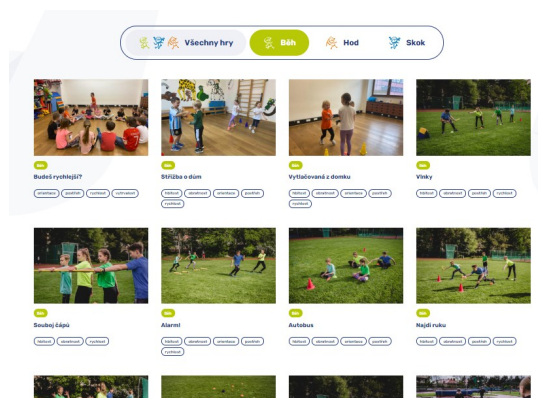
O-křížovky II

Pro všechny orientáky, kteří rádi luští, byl vydán druhý díl O-křížovek, který obsahuje širokou paletu úkolů, hříček a logických hádanek pro malé i velké, pomalé i rychlé. Trenéry, svěřence i pořadatele závodů, kteří můžou křížovky pořídít jako hezké ceny pro vítěze ... [více zde](#)



Atletika pro děti

Český atletický svaz spustil ucelený online sborník her, ve kterém je možné filtrovat hry podle atletických dovedností: běh, hod nebo skok. Vyzkoušejte tyto hry na vašich trénincích mládeže a pomozte rozšířit tuto databázi ... [více zde](#)



Během března budeme vzhledem k přechodu na nový systém zasílat e-mail s výzvou k opětovnému přihlášení k odběru Metodických listů ČSOS. Předem děkujeme za přihlášení a vaši přízeň.

Rádi uvítáme materiály, postřehy a zkušenosti od trenérů i pořadatelů na e-mailu metodika@orientacnisporty.cz.

Metodické listy ČSOS

Oficiální metodická podpora pro trenéry a organizátory, novinky i tipy. Vychází měsíčně. Další číslo vyjde 17. dubna.

Český svaz orientačních sportů

Zátokova 100/2
169 00 Praha 6 – Břevnov
Česko



Chcete změnit podmínky, za kterých jste obdrželi tento e-mail? Můžete buď změnit své preference (tedy vybrat ty newslettery ČSOS, které chcete i nadále odebírat), anebo se úplně odhlásit z odběru všech newsletterů ČSOS.

Tento newsletter Vám byl zaslán na základě Vámi uděleného souhlasu se zpracováním Vašich osobních údajů k tomuto účelu.