

Vyučovaný sport	Náplň výuky
aerobik	<p>Aerobik je dynamický, účinný a zábavný trénink s použitím choreografie, kondiční cvičení, při němž se uvolňuje velké množství energie, zaměřené na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu.</p> <p>Pro cvičební jednotku, trvající 45 - 60 minut, se vybírají jednoduché cviky. Cvičí se v optimálním tempu a nepřerušovaně s choreografií a s dohledem na správné provedení jednotlivých cviků. V závěru hodiny je vždy strečink.</p> <p>Aerobic má více podob, která jsou zaměřena na srdečně-cévní soustavu - s využitím speciálních pomůcek, s prvky bojového umění či tance nebo i cvičení ve vodě.</p>
aqua aerobik	<p>Výukové bloky jsou vhodné pro plavce, konají se v bazénu SCUK Hostivař, cvičení s hudbou s pomůckami v mělké i hluboké vodě s kombinací plaveckého tréninku a posilování při využití odporu vody.</p> <ul style="list-style-type: none"> • adaptace srdečně-cévního systému na tato pohybová zatížení (zpomalení SF, zvýšení aerobní vytrvalosti, snížení tlaku) • činnost dýchacího systému (zvýšení kapacity plic, hloubka a frekvence dýchání) • zlepšení hybného systému (udržení svalové zdatnosti a kloubní pohyblivosti) • působení na psychosomatiku (snížení stresu, únavy, úzkosti a zvýšení odolnosti, imunity, duševní radosti)
badminton	<p>Výuka a hra badmintonu pro začátečníky i pokročilé. Podle počtu studentů z 2. nebo 3.LF bude výuka probíhat v TK Neride Hostivař nebo Sparta Praha Letná. Nutná sálová obuv. Kdo nemá vlastní raketu, může si za poplatek zapůjčit přímo na kurtech. Výuku vede Mgr. Petr Klein</p>
kondiční cvičení	<p>Cvičení je určeno všem zájemcům o rozvoj silově – vytrvalostních schopností, důraz je kladen na zpevnění tělesného jádra. Cvičení je kombinací Core trainingu a cviků s využitím balančních pomůcek.</p>
basketbal	<p>Výukový blok je určen pro pokročilé a středně zdatné hráče basketbalu. Tito hráči se mohou zúčastňovat basketbalových turnajů v rámci Děkanových a Rektorských sportovních dní, případně dalších vypsanych turnajů Univerzity Karlovy nebo AM ČR.</p> <p>Tato hodina není určena pro náhradu chybějících prezencí za jiné sporty. Vybavení zapůjčuje ÚTV.</p>
beach volejbal	<p>Beach volejbal-základní odchylky pravidel mezi volejbalem a beach volejbalem.Nácvik pohybu na specifickém povrchu a nácvik základních herních činností jednotlivce-odbití vrchem obouruč,odbití spodem(bagr),odbití vrchem za hlavou obouruč(kaplička) a jednoruč (dráp),podání,blok,smeč. V herní části by si měli studenti osvojit základní herní činnosti smečáře,blokaře, polaře ,základní herní varianty a způsob komunikace mezi hráči v průběhu hry. Hodiny pro mírně pokročilé a pokročilé.</p>
box	<p>Box-hodiny jsou zaměřeny na všechny úrovně od začátečníků po pokročilé. V hodinách se učí základní technika pohybu v ringu a technika správného provedení úderů(hák,zvedák,direkt) i technika obrany(kryty,úhyby,kontry). Součástí hodin je i část posilovací nejen v průběhu nácviků,ale i využití metody kruhového tréninku pro komplexní silový rozvoj boxera.</p>
fit ball	<p>Fit ball nebo-li cvičení na míči je velice vhodnou pohybovou aktivitou, při které dochází ke stimulaci motorických reflexů, svalové koordinaci a rovnováze. Cvičením se daří dokonale protáhnout tělo a zároveň také vytvarovat některé problémové partie těla.Pravidelné cvičení na míči zlepšuje koordinaci, držení těla, zvyšuje odolnost vůči stresům a celkově harmonizuje duši i tělo a zlepšuje náladu.</p>

Vyučovaný sport	Náplň výuky
flexi bar a zdravotní TV	Cvičení vhodné pro začátečníky i pokročilé zaměřené na prevenci bolesti zad, artrozy a osteoporozu, posilování hlubokého stabilizačního systému za pomoci vibrační tyče, kdy při různých stupních obtížnosti dochází k formování postavy a zlepšení držení těla.
florbal	Vypsání hodiny jsou určeny pro všechny zájemce o tento sport. Výuka probíhá v centrální hale SCUK Hostivař. Studenti se mohou zúčastňovat všech turnajů pořádaných v rámci Děkanových a Rektorských sportovních dnů a dále pak turnajů vypisovaných v průběhu školního roku ostatními fakultami UK. V těchto hodinách je možné nahrazovat chybějící prezence. Vybavení pro výuku – hokejky, míčky, masky pro brankáře zapůjčuje ÚTV.
fotbal	Fotbal-nácvik základních herních činností jednotlivce-příhrávka, zpracování míče, uvolnění hráče s míčem i bez, hra hlavou, střelba, bránění. Základní herní cvičení a nácvik základních herních systémů jak ve futsalu tak fotbalu. Většina času je však věnována samotné hře. Hodiny nejsou vhodné pro úplně začátečníky.
frisbee	Výuka a hra Ultimate Frisbee. Výuka bude probíhat na Ladronce Praha 6. Vhodná sportovní obuv a oblečení. Určeno pro začátečníky i pokročilé. Výuku vede Mgr. Petr Klein
golf – Lahovice	Golfová výuka v golf klubu v Lahovicích /www.golf-lahovice.cz/ je určena jak pro pokročilé hráče, tak i pro začátečníky. Tito na konci letního semestru mohou získat tzv. Osvědčení pro hru na golfovém hřišti – dříve Zelená karta – a stát se plnohodnotnými golfisty. S ostatními studenty se poté mohou zúčastňovat golfových turnajů v rámci Rektorského dne UK, tak i Děkanových dnů 2. a 3. LF UK, tak i AM ČRA a ČAH. K výuce není nic potřeba, materiál-hole a míčky –poskytujeme. Samozřejmě je poradenství při nákupu golf.vybavení. Golfová výuka probíhá do kdy to jde venku, poté na simulátorech v APGC. Výuku vede Mgr. P.Žák.
in line/kond. Běh	Výuka jízdy a kondiční jízda na in-line, kondiční běhání. Výuka probíhá v areálu na Ladronce Praha 6 a v přilehlé oboře Hvězda.
kanoistika i pro začátečníky	Výuka jízdy na kanoích, kajacích, dvoumístných raftech a seakajacích. Určeno i pro úplně začátečníky. Výuka probíhá blokovou formou. Celkem 5 dní po 6 hodinách. Jedná se o jednodenní výjezdy na řeky v okolí Prahy.
kick box	Kick box-v hodinách se zaměříme na nácvik správného pohybu v ringu správnou techniku provedení základních úderů(direkt,hák,zvedák) a kopů (lowkick,highkick). Dále se studenti seznámí s technikou obrany(kryty,úhyby,kontry).Součástí hodin je i strečink (zejména dolních končetin) pro zvětšení rozsahu pohybu při kopech a kruhový posilovací trénink pro komplexní silový rozvoj kickboxera. Možnost tréninku všech dovednostních úrovní od začátečníků po závodníky(zápasníky)
kondiční kruhový trénink	Výukový blok vhodný pro začátečníky a pokročilé, kondiční trénink s pomůckami na 5 stanovištích, posilování jednotlivých svalových skupin v určitých intervalech, kdy je trénink silový nebo vytrvalostně silový
lezení – stěna	Výuka je určena všem zájemcům o lezení, pro úplně začátečníky i pokročilé. Obsahem výuky je seznámení s materiálem pro sportovní lezení, základy jištění prvolezce a druholezce, lezení v pozici prvolezce a druholezce, nácvik a chytání pádů.
Nordic walking	Nordic Walking- severská chůze s holemi - komplexní aerobní aktivita, zapojující většinu svalových skupin. Výhodné pro redukci tělesného tuku a celkové zpevnění.

Vyučovaný sport	Náplň výuky
overbaly	Overbaly – zdravotní a posilovací cvičení na malých míčích – overalech, je určeno pro začátečníky i pokročilé. Obsahuje cvičení je zaměřeno na odstranění bolestí páteře, posiluje veškerý svalový systém, převážně hluboké svaly. V závěru lekce následují protahovací cvičení. Cvičení probíhá buď v Motole na dospělé rehabilitaci nebo SCUUK Hostivař, vede PhDr. Věra Svobodová, CSc.
overbaly, posilování	Overbaly, posilování – zdravotní a posilovací cvičení na malých míčích – overalech, je určeno pro začátečníky i pokročilé. Obsahuje cvičení odstraňující bolesti páteře, posilující veškerý svalový systém, převážně hluboké svaly a protahovací cvičení.Hu
overbaly/flexi bary	Overbaly, flexi - bary - zdravotní a posilovací cvičení na malých míčích – overalech, je určeno pro začátečníky i pokročilé. Obsahuje cvičení odstraňující bolesti páteře, posilující veškerý svalový systém, převážně hluboké svaly a protahovací cvičení. Cvičení s flexi - bary je opět cvičení posilovací doplněno protahovacími cviky pro začátečníky i pokročilé zdravotně zaměřené. Cvičení probíhá v SCUUK Hostivař, vede PhDr.Věra Svobodová, CSc.
Pilat Yoga	Jedná se kombinaci cviků Pilatesovy metody a Power jogy Pilates je metoda tělesného cvičení s cílem zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Metoda se snaží docílit řízeného pohybu ze silného středu těla a využít mysl k tomu k řízení a kontrole svalů. Power yoga zlepšuje fyzickou kondici, zlepšuje ohebnost kloubů a pružnost svalové tkáně, protahuje zkrácené svaly, účinně likviduje kalorie, zlepšuje držení těla, působí preventivně proti bolestem zad, zlepšuje vnímání a ovládání těla, působí blahodárně na psychiku, podporuje soustředěnost, učí správně dýchat a formuje postavu.
plavání	Hodiny jsou určeny pro plavce, kteří ovládají dobře alespoň jeden plavecký způsob a mají zájem naučit se další plavecké způsoby, dopomoc unavenému plavci, základy záchrany tonoucího, základní skoky do vody a obrátky. Výuka probíhá v bazénu SCUUK Hostivař. Náhrady chybějících prezencí v těchto hodinách jsou možné po dohodě s vyučujícím.
plavání - plavecký trénink	Hodiny plaveckého tréninku probíhají v délce 90minut a jsou určeny pro plavce, kteří ovládají všechny 4 plavecké způsoby, plavecké obrátky a startovní skok. Tito studenti se zúčastňují vysokoškolské plavecké ligy, štafetových závodů a závodů v rámci Českých akademických her. Trénink probíhá v bazénu SCUUK Hostivař. Tyto hodiny nejsou určeny pro náhradu chybějících prezencí za jiné sporty.
plavání – začátečníci	Vypsání hodiny jsou určeny pouze pro výše zmiňované jedince. V hodinách probíhá výuka tak, aby se jednotlivci naučili zvládnout dobře technicky jeden plavecký způsob, případně se seznámili s jedním z dalších 3 způsobů. Zde se jedná o získání pohybové jistoty ve vodě. Výuka probíhá v bazénu SCUUK Hostivař. Tyto hodiny nejsou určeny pro náhradu chybějících prezencí za jiné sporty.

Vyučovaný sport	Náplň výuky
posilování	Posilovna-seznámení se základními skupinami tendenčně ochabujících svalů a nezákladním rozdělením svalových skupin pro posilování. V praxi se studenti naučí základní formy a metody rozvoje silových schopností a naučí se správné provádění základní baterie cviků. Hodiny pro všechny úrovně.
skalní lezení	Výuka je určena pro pokročilé lezce, kteří zvládají základní lezecké dovednosti (jištění prvolezce a druholezce, lezení v pozici prvolezce a druholezce, chytání pádů). Výuka probíhá ve 4 - 6 blocích během semestru, realizuje se na skalních terénech v Čechách.
slackline	Seznámení s populární formou balančního cvičení, které je realizováno ve venkovním prostředí. Jedná se o chození po popruhu šířky 25 mm nataženého mezi dvěma fixními body nízko nad zemí, cvičení je ideálním prostředkem pro rozvoj rovnováhy
softbal	Výuka softballu probíhá ve sport.centru UK Praha v Hostivaři na softbalovém hřišti pro začátečníky tak i pro aktivní hráče. Studenti se v rámci výuky poté mohou zúčastnit Rektorských a Děkanских dní turnajů se studenty jiných fakult, tak i AM ČR a ČAH. K výuce pouze sportovní obl. a boty, materiál. pátky, míče, rukavice -zapůjčujeme.
squash	Squash Hodiny vhodné pro začátečníky a pokročilé. Výuka se koná v areálu Asquo Praha Strahov nebo Relax Strahov. Kurty jsou umístěny v čelní tribuně velkého spartakiádního stadionu na Strahově. Squashové rakety a míčky zajišťuje ÚTV 2. a 3. LF UK, nutná je sálová obuv se světlou podrážkou. Výuku zajišťují Mgr. Petr Klein a Mgr. Přemysl Žák.
stolní tenis	Výuka stolního tenisu probíhá ve sport.centru UK Praha v Hostivaři pro začátečníky tak i pro aktivní hráče. Připraveny jsou 4 stoly, materiál -pálky a míčky – zapůjčujeme.
strečink	Cvičení pro začátečníky i pokročilé pomalého charakteru umožňující protažení všech svalových skupin. Cvičení je zdravotně zaměřené, využívá i postizometrické relaxace a je doplněno o cvičení posilovací s následným protažením. Vede PhDr.Věra Svobodová, CSc.
strečink/posilovna	Cvičení pro začátečníky i pokročilé pomalého charakteru umožňující protažení všech svalových skupin. Cvičení je zdravotně zaměřené, využívá i postizometrické relaxace a je doplněno o cvičení posilovací s následným protažením. Posilovna-seznámení se základními skupinami tendenčně ochabujících svalů a nezákladním rozdělením svalových skupin pro posilování. V praxi se studenti naučí základní formy a metody rozvoje silových schopností a naučí se správné provádění základní baterie cviků. Vede PhDr.Věra Svobodová, CSc.
tenis	Výuka tenisu probíhá ve Sportovním centru UK v Hostivaři. Zúčastnit se mohou nejen pokročilí hráči, ale i začátečníci. Na semestrální výuku navazují letní sportovní kurzy s intenzivním tenisovým tréninkem. Začínáme v říjnu na kurtech a v listopadu přecházíme do hal. V letním semestru přecházíme na kurty v průběhu měsíce dubna. Tenisové vybavení pro výuku (rakety a míče) jsou vám na hodinách tenisu k dispozici. V případě vašeho zájmu o zakoupení tenisového materiálu vám poradíme. Po absolvování jednoho roku semestrální výuky, završené tenisovým kurzem, budou vaše dovednosti na úrovni odpovídající hře s partnerem. Závodní hráči se mohou zúčastnit tenisových turnajů v rámci Rektorského sportovního dne i akademických přeborů. Výuku vedou PaedDr. Jiří Polášek a Paeddr. Bohumil Hněvkovský

Vyučovaný sport	Náplň výuky
tenis – začátečníci	Výuka tenisu probíhá ve Sportovním centru UK v Hostivaři. Zúčastnit se mohou jen začátečníci. Na semestrální výuku navazují letní sportovní kurzy s intenzivním tenisovým tréninkem. Začínáme v říjnu na kurtech a v listopadu přecházíme do hal. Tenisové vybavení pro výuku (rakety a míče) jsou vám na hodinách tenisu k dispozici. Po absolvování jednoho roku semestrální výuky, završené tenisovým kurzem, budou vaše dovednosti na úrovni odpovídající hře s partnerem.
volejbal	Volejbal Hodiny vhodné pro začátečníky a pokročilé. Výuka se koná ve velké sportovní hale sportovního centra UK v Praze Hostivaři, Bruslařská 10, Praha 10. Cílem je zvládnutí resp. zdokonalení základních technik odbíjení a jejich aplikace ve hře. Sportovní pomůcky zajišťuje ÚTV 2. a 3. LF UK. Studenti dochází na výuku ve sportovním oblečení a sportovní obuvi vhodné pro sálové sporty. Výuku zajišťují PaedDr. Ivan Čechovský a PaedDr. Květa Skálová.
volejbal – trénink	Volejbal – trénink Hodiny vhodné pouze pro pokročilé hráče, kteří mají herní zkušenost. Jsou zaměřeny na trénink a utkání. Předpokladem je dobré zvládnutí herních činností jednotlivce. Tito hráči mohou reprezentovat fakultu na Rektorském sportovním dni nebo na Akademických soutěžích. Výuku zajišťují PaedDr. Ivan Čechovský.
volné plavání	Vypsání hodiny jsou určeny pro zájemce o plavání v rámci vyplavání po předchozím sportování nebo navíc mimo vlastní výuku. V rámci těchto hodin volného plavání není možné získat prezenci / tzn. není možné se zapsat na výuku / a tyto hodiny nejsou určeny pro náhradu chybějících prezencí za jiné sporty. Hodiny probíhají v bazénu SCUUK Hostivař.
zdrav. TV a strečink	Zdravotní cvičení s využitím pomůcek zaměřené na správné dýchání, držení těla a zlepšení kondice. Cvičení kombinované s protahováním zkrácených svalů posilováním ochablých svalů vhodné pro zdravotně oslabené jedince - začátečníky i pokročilé.