

1. BOWLING (uz novčanu participaciju) – 150 kn semestralno

TERMINI (potrebno odabrati jedan termin, potrebno min 10 prijava da bi se oformila jedna grupa):

- četvrtak od 12 do 13 h

- četvrtak od 13 do 14 h

LOKACIJA: Bowling klub, ulica Florijana Andrašeca 14, iza Cibone ([kako doći](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak tj. = 2 boda

OPREMA: sportska/ugodna odjeća, čiste čarape (treninzi su u cipelama za bowling koje dobijete na korištenje)

NAPOMENA: uplata na licu mjesta prilikom prvog dolaska

2. JAHANJE – horizontalna mobilnost (u organizaciji Veterinarskog fakulteta) - (uz novčanu

participaciju) – 800 kn semestralno – 14 treninga

TERMINI – prema individualnom dogovoru s trenerom – potrebno doći na prvi zajednički sastanak u petak, 9.3.2018. na zapadnoj strani Hipodroma, kod rampe

LOKACIJA: Zagrebački hipodrom ([kako doći](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 2 boda

OPREMA: Preporuča se korištenje jahaćih hlača i jahaćih čizama ili cipela s čepsom

Zamjenska oprema:

– Stare cipele ili tenisice koje su minimalno visine skočnog zgloba

– Donji dio: pripijena trenirka ili hlače, ukoliko je moguće bez šava s unutarnje strane noge

– Gornji dio: što pripijeniji uz tijelo bez šalova, kapuljača ili ovratnika koji mogu zapeti za predmete

NAČIN UPLATE: Uplata se vrši putem 2 obroka. Uplatnice se preuzimaju na Hipodromu

PLAN I PROGRAM NASTAVE:

1. Uvodni dio

Znanja i vještine:

– opća pravila ponašanja na objektu zagrebački Hipodrom

– sigurnosna pravila i ponašanje u štali

– dobrobit konja

– osnovno predstavljanje konja (anatomska građa i ponašanje konja)

– osnovna prehrana konja

– teorija i praksa održavanja štalskog objekta

– oprema konja

– pravila ponašanja u manježu

– teorija jahanja i praktično jahanje

– samostalno sedlanje i uzdanje konja

– vođenje konja na ruku

– priprema za pojahivanje

– pojahivanje i sjahivanje

– stav jahača na konju

– teorijsko objašnjenje vrsta kretanja konja i djelovanje jahača listom, sjedištem i dizginom

– kretanje, zaustavljanje i upravljanje konjem

2. Praktični dio

Znanja i vještine:

– usavršavanje prethodno stečenih teorijskih znanja i transformacija u praktičnu izvedbu

– jahanje konja u hodu uz pomoć lonže

– samostalno jahanje konja u hodu

– osnovne manješke radnje

– upravljanje konjem u hodu

– jahanje konja u lakom kasu uz pomoć lonže

– tranzicija iz hoda u laki kas

– samostalno jahanje konja u lakom kasu

3. PILATES MIX

TERMINI (potrebno odabrati jedan termin, potrebno min 10 prijava da bi se oformila jedna grupa):

- ponedjeljak od 16 do 17 h
- utorak od 16.30 do 17.30 h

LOKACIJA: Tratinska 49 ([kako doći](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 2 boda

OPREMA: sportska odjeća, čiste čarape

4. PJEŠAČENJE, ROLANJE, BICIKLIRANJE

TERMIN: utorkom u 18 h

LOKACIJA: SRC Jarun (mjesto okupljanja: 3. ulaz na Jarun, na kraju ulice Hrvatskog Sokola) – [kako doći](#)

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 3 boda

OPREMA: sportska/ugodna odjeća, tenisice, bočica vode

NAPOMENA: prilikom dolaska na prvu turu dobiva se kartica na koju se na svakoj turi evidentira polazak i završetak

Ukupno će biti 10 tura – na 1. turi 6. ožujka bit će objavljen raspored svih ostalih

5. PLANINARENJE

LOKACIJA: Sljeme – Medvednica

LOKACIJE POLAZAKA: [Šestinski lagvić](#) i [Tunel](#)

TERMIN: subota (uglavnom u 9 h)

VRIJEDNOST BODOVA: 1 tura = 4 boda

OKVIRNI RASPORED TURA:

(dan prije ture provjeriti obavijesti na webu - mogućnost promjene lokacije/odgode ture ovisno o vremenu i sl.)

	TERMIN
1. tura	17.3.2018.
2. tura	24.3.2018.
3. tura	14.4.2018.
4. tura	21.4.2018.
5. tura	28.4.2018.
6. tura	5.5.2018.
7. tura	19.5.2018.
8. tura	26.5.2018.
REZERVA – ukoliko se ne održi 8 tura prije ovih datuma	2.6.2018.
	9.6.2018

OPREMA:

- slojevita odjeća, ugodne tenisice, cipele (najbolje gojzerice), prikladno vremenskim prilikama, kapa, rukavice (obavezno ponijeti u ruksaku majicu za presvući, bočicu vode, voće, energetska pločicu..)

NAPOMENA:

- prilikom dolaska na prvu turu dobiva se kartica na koju se na svakoj turi evidentira polazak i završetak ture

6. SQUASH

TERMINI (potrebno odabrati jedan termin, potrebno min 4 prijavljenih da bi se oformila jedna grupa):

- četvrtak od 12 do 13 h
- četvrtak od 13 do 14 h
- četvrtak od 14 do 15 h

LOKACIJA: Squashtower, Zavrtnica 17 ([lokacija](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak tj. 1 termin = 2 boda

OPREMA: sportska odjeća, čiste tenisice (u suprotnom nećete biti pušteni u squash teren)

NAPOMENA: uplata na licu mjesta prilikom prvog dolaska

7. STREET DANCE (uz novčanu participaciju) – 150 kn semestralno

Opis aktivnosti: emulzija uličnih plesova: hip hop, break dance, electric boogie, lockin'; stretching, snaga..

TERMINI (potrebno odabrati jedan termin, potrebno min 15 prijava da bi se oformila jedna grupa):

- utorak od 16.30 do 17.30 h
- srijeda od 16.30 do 17.30 h

LOKACIJA: Plesni centar Salsa, ulica Florijana Andrašeca 14 ([kako doći](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 2 boda

OPREMA: sportska odjeća, čiste tenisice

8. STRELJAŠTVO (uz novčanu participaciju) – 100 kn semestralno

OPIS: usvajanje osnovnih teorijskih znanja i sposobnosti za služenje dugim i kratkim zračnim oružjem te kratkim malokalibarskim oružjem, stjecanje znanja o organizaciji streljačkog sporta, klasifikaciji streljačkih disciplina, vrstama streljačkog oružja, streljačkoj opremi, stavovima za, tehnicima okidanja, tehnicima disanja, trenažnim vježbama za razvoj osobina i sposobnosti neophodnih za uspjeh u rukovanju oružjem, pucanje

TERMINI:

- utorak 19 – 21 h (na prvi termin svi doći u 19 h, kasnije odabrati između 19 ili 20 h)
- potrebno min 15 prijavljenih da bi se aktivnost održala

LOKACIJA:

- Streljačko društvo Savica, Vladimira Ruždjaka 21 ([lokacija](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 2 boda

OPREMA: sportska/udobna odjeća, čiste tenisice, bočica vode

NAPOMENA: uplata na licu mjesta prilikom prvog dolaska

9. ŠAH

Prijaviti se mogu potpuni početnici i napredni. Studenti se upoznaju sa pravilima igre i kretanja figura, najčešćim otvaranjima, središnjicama i završnicama. Najznačajnijim šahovskim mečevima. Svjetskim prvacima i hrvatskim velemajstorima. Pravilima igranja u klubu i na turnirima.

TERMINI:

- utorak 18 do 19 i 19 do 20 h
- četvrtak 18 do 19 i 19 do 20 h

POČETAK: utorak, 8. ožujka u 18 h – okupljanje ispred ulaza na FSB ili četvrtak 17 ili 18 h na FKIT-u (Marulićev trg 20, podrum – Klub nastavnika)

LOKACIJA:

- utorak - Fakultet strojarstva i brodogradnje, Ivana Lučića 5
 - četvrtak - Fakultet kemijskog inženjerstva i tehnologije, Klub nastavnika, Marulićev trg 20, podrum
- VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak tj. 1 termin = 2 boda
- OPREMA: nije potrebna nikakva oprema, ponijeti eventualno bočicu vode
- NAPOMENA: kako bi ostvarili pravo na potpis potrebno je sakupiti dovoljan broj bodova i zadovoljiti na kraju semestra na testiranju
- Testiranje će biti kratko, u usmenom obliku; provjeravat će se osnovno stečeno znanje iz dijela s kojima ćete biti upoznati u prvim satima

10. TRČANJE (uz novčanu participaciju) – 150 kn semestralno – Atletski klub Forca

OPIS: namijenjeno potpunim početnicima, ali i onima koji imaju iskustva, no nikada nisu sustavno i samostalno trčali, a htjeli bi svoje trčanje podići na viši nivo uz stručan i kvalitetan program treninga

Studenti će biti podijeljeni u nekoliko grupa prema trenutnim sposobnostima i afinitetima; trening svake grupe odvija se pod vodstvom trenera – pojedinac trči u grupi prema trenutnim sposobnostima (grupe različitog tempa trčanja unutar napredne i početne grupe)

TERMINI za POČETNIKE (kreće se od potpune nule, kombinacija minute hodanja, minute trčanja)

- utorak 18.30 h
- četvrtak 18.30 h
- subota 9.30 h

TERMINI ZA NAPREDNE (koji mogu otrčati nekoliko kilometara):

- ponedjeljak 18.30 h ili 8 h ujutro
- srijeda 18.30 h ili 8 h ujutro
- subota 9.30 h

Odabrati ili početne ili napredne grupe i dolaziti najmanje jednom od 3 ponuđena termina tjedno

LOKACIJA:

- treninzi: savski nasip, Jarun
- mjesto okupljanja: Veslački klub Trešnjevka, Savska cesta 183 (svlačionice) – [kako doći](#)

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 2 boda (može se dolaziti na neograničen broj treninga)

OPREMA: čista sportska odjeća, tenisice (po mogućnosti za trčanje), bočica vode

NAPOMENA: uplata na licu mjesta prilikom prvog dolaska

11. TOTAL BODY / FAT BURNING / GRUPNI PROGRAMI (uz novčanu participaciju) – 150 kn semestralno

TERMIN (potrebno min 15 prijavljenih da bi se aktivnost održavala): PETKOM od 18 do 19 h

OPIS: grupni programi uz glazbu, jednostavnije koreografije, razni rekviziti, vježbe snage

LOKACIJA: Squashtower, Zavrtnica 17 ([lokacija](#))

VRIJEDNOST BODOVA: 1 dolazak = 2 boda

OPREMA: sportska odjeća, čiste tenisice (u suprotnom nećete biti pušteni u dvoranu)

NAPOMENA: uplata na licu mjesta prilikom prvog dolaska

12. SPORTSKE SEKCIJE – futsal, košarka, odbojka, rukomet- ukoliko ste ili ćete poći selekciju

- treninzi, priprema za natjecanja
- uz treninge – obaveza sudjelovanja na natjecanjima
- SD PBF-a, Kačićeva ulica