

# O mně (Kytka)

- Instruktor lezení na umělých stěnách
- Instruktor lezení v přírodních terénech
- Trenér sportovního lezení

Věk: 50+

Bydliště: Praha

Kontakt: 604 870 306 (preferuji iMessage/SMS)

Zasílání zpráv: whatsapp WhatsApp

E-mail: [kytka@instruktorlezeni.cz](mailto:kytka@instruktorlezeni.cz)

Web 1: [Kytka.InstruktorLezeni.cz](http://Kytka.InstruktorLezeni.cz)

Web 2: [InstruktorLezeni.cz](http://InstruktorLezeni.cz)

Web 3: [TrenérLezeni.cz](http://TrenérLezeni.cz)

Lezení mě moc baví, to je asi to hlavní a navíc mám moc rád „hlášku“:

„Když už nemůžeš rukama, tak začni konečně lézt nohama.“

A ještě mám moc rád jednu ze slavných definic lezení:

„Lezení je chůze do stále strmějšího terénu.“

Z toho plyne mé motto:

„I když v hloubi své duše mám obrovskou radost, když se mi daří stěnou kráčet, tak moc dobře vím, že bych o dost raději stěnou tančil.“

Lezu od 12 let a mnoho let bylo lezení hlavním smyslem mého života. Stát se lezeckým profesionálem mě v těch dobách asi ani nenapadlo. Pak uběhlo několik desítek let a já přišel na to, že lezení mě stále činí šťastným. A protože mi to už moc neleze, tak mi začalo dělat obrovskou radost objevování lezeckého štěstí u mých kurzistek, kurzistů, dětí...

## Instruktor a trenér lezení

Pracuji jako instruktor (cca 10 let) a trenér lezení na fulltime a stále nelituji ☐

- [Lezecké centrum SmíchOFF](#) (2013 - současnost)
- [HoroAkademie](#) (2018 - 2022)

- Lezecké tréninky
- Lezecké kroužky pro děti
- Lezecké kroužky pro dospělé
- Individuální lezecké kurzy pro děti
- Individuální lezecké kurzy pro dospělé
- Skupinové lezecké kurzy pro dospělé - [Kurz RAZ](#)
- Skupinové lezecké kurzy pro dospělé - [Kurz DVA](#)
- Skupinové lezecké kurzy pro dospělé - [Kurz TŘI](#)
- Lekce padání a chytání pádů
- Lezecké tábory (příměstské a letní)
- Ochutnávky skalního lezení
- MiniHoroŠkola

## Myč chytů

Každá umělá stěna se průběžně přestavuje. Sundavač cestu (chyty, stupy a struktury) sundá, myč (na SmíchOFFce já) to vše umyje a stavěč (Route setter) zas postaví. A všichni můžeme lézt.

## Oblíbené stěny

- [SmíchOFF](#)
- [Třinácka](#)
- [Ruzyně](#)

## Oblíbené skály

- Všechny, já je prostě miluju 😊 . Pokud bych měl přesto „něco“ vybrat, tak asi Provence, Arco, Dolomiti.

## Absolvované kurzy, asistenční a lektorská činnost

- 2000 (frekventant) Instruktor horolezectví - [ČHS](#) (vedoucí lektor Zdeněk Teplý; Joska Uherka, ...). Do roku 2005.
- 2013 (frekventant) 🌟 Instruktor lezení na umělých stěnách - [FTVS UK](#) (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2013 (frekventant) 🌟 Instruktor lezení v přírodních terénech - [FTVS UK](#) (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2018 (asistent) Instruktor lezení v přírodních terénech - [FTVS UK](#) (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2019 (frekventant) Zdravotník zotavovacích akcí - [IPRK](#) (Bc. Filip Štrach, DiS.)
- 2019 (asistent) Instruktor skalního lezení - [DAP SPORT](#) (Mgr. Michal Veselý)
- 2020 (frekventant) Prevence zranění ruky u lezců - [Fyziogym Cooper](#) (Bc. Nikol Chovanová)
- 2020 (frekventant) Inspirace pro trénink dětí - [Fyziogym Cooper](#) (Mgr. Martin Vanko)
- 2021 (lektor) 🌟 Instruktor lezení na umělých stěnách - [FTVS UK](#) (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2021 (frekventant) Základy lezeckého tréninku pro instruktory - [LANO](#) (Mgr. Tomáš Binter)
- 2021 (frekventant) Soukromé semináře tréninku sportovního lezení - [Mgr. Tomáš Binter](#)

- 2022 (frekventant) 🌟 Instruktor lezení na umělých stěnách (150 hodin) - [LANO](#) (Mgr. Tomáš Binter)
- 2022 (lektor) 🌟 Instruktor lezení na umělých stěnách - [FTVS UK](#) (doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.)
- 2022 (frekventant) Základní principy pohybu - stabilita - [Fyzio Gym Cooper](#)
- 2022 (frekventant) Klíčové prvky lezeckého pohybu - [Fyzio Gym Cooper](#) (Bc. Nikol Chovanová, Mgr. Patrik Chovan)
- 2022 (frekventant) Základní principy pohybu - mobilita - [Fyzio Gym Cooper](#) (Ing. Matěj Hodoušek)
- 2022 (frekventant) 🌟 Trenér sportovního lezení (150 hodin) - [LANO](#) (Mgr. Tomáš Binter)
- 2022 (frekventant) Trenér sportovního lezení - licence B - [LANO](#) (Mgr. Tomáš Binter)
- 2022 (frekventant) Trenér sportovního lezení - licence C1 - [ČHS](#) (Břetislav Brodský)

## Jsem členem

- [ČHS](#) (Český horolezecký svaz)
- [LANO](#) (Lezecká asociace nezávislých odborníků)

## Ostatní zájmy

Kromě lezení mám v oblibě amatérskou tvorbu www stránek postavených na [CMS Drupal](#), [WordPress](#), [DokuWiki](#), ...

Jsem příležitostný strůjce češtin do různých počítačových programů metodou nepřekládám, luštím fakt těžkou křížovku... protože moc neumím anglicky a dost mi to vadí.

Moc rád jezdím na koloběžce.

## Odkazy

- Fyzio Gym Cooper <http://fyziogym.cz/>
- LANO <https://www.jsmelano.cz/>
- ČHS <https://www.horosvaz.cz/>
- FTVS <https://ftvs.cuni.cz/>
- DAP <https://www.stenahk.cz/>
- IPRK <http://www.iprk.cz/>
- Lezecké centrum <https://www.lezeckecentrum.cz/>
- HoroAkademie <https://www.horoakademie.cz/>



From:  
<http://kytka.instruktorlezeni.cz/> - Kytka

Permanent link:  
<http://kytka.instruktorlezeni.cz/o-mne?rev=1666542852>

Last update: **19. 05. 2023 - 20:38**



