

P ř e d s t a v u j e m e

jednotlivé oddíly odboru sokolské všestrannosti pro cvičební rok 2011/12

Rozhodujete se jak vyplnit čas svých dětí, popřípadě i svůj?

Jste přesvědčeni o tom, že pravidelné cvičení a sportování je dobré?

Možná vám trochu usnadníme výběr tým, že vás seznámíme s činností

jednotlivých oddílů našeho odboru sokolské všestrannosti a nabídneme vám

možnost zapojení vašich dětí do jednotlivých sportovních aktivit.

Začneme informací, kdy jednotlivé složky cvičí a kdo je vede!

Rodiče a děti

Kategorie 2 až 4r. /dívky, chlapci/

Cvičení je určeno pro nejmladší cvičence, kteří jej ještě nemohou zvládnout bez doprovodu dospělých, ať už rodičů či prarodičů. Hravou formou se snaží zvládnout nejjednodušší úkony pomocí her, písniček, drobných soutěží. Tělocvična je velmi dobře vybavena i pro tuto věkovou kategorii. Cvičení patří k nejoblíbenějším oddílům SV.

Tento oddíl patří k nejžádanějším. Je třeba telefonicky zarezervovat.

Úterý 16-17h – Martina Vurmová tel.603 511 417, Anna Janoutová

Předškolní

Kategorie 4 až 6r. /dívky, chlapci/

Rozběhání, rozcvičení a pak již následují nejrůznější cvičení doplněná soutěžemi. Děti se naučí sžít s kolektivem, připravit se na závody a závodit, zvládnout první samostatné cvičení, to vše pochopitelně co nejvíce hravou formou. Předškoláci získají první „ostruhy“, sebevědomí i potřebné zkušenosti. Naučí se respektovat určitý řád, zvládat jednoduchá cvičení s využitím náradí i náčiní.

Úterý 17-18h – Eva Žižková a spol.

Ž a c t v o

Kategorie 1. až 5.tř./většinou dívky možno i mladší, popřípadě sourozenci – domluva nutná
Míčové hry, jednoduchá cvičení na náradí, všestranná příprava, pestré hodiny, závody družstev i jednotlivců. Při příznivém počasí se cvičí na novém venkovním hřišti.

Možnost účasti na závodech pořádaných v rámci sokolské župy Plzeňské – v plavání a atletice.

Pondělí 17-18h – dívky – Eva Schejbalová a spol. tel.603 319 220

Čtvrtek 17-18h – chlapci – Anna Šestáková a spol. tel.604 669 382

Sportovní a míčové hry – žactvo

Kategorie 2. až 7.tř. /dívky, chlapci/

Rozšíření nabídky pro žactvo v tělocvičně nebo na novém hřišti.

Při tomto cvičení se děti více seznámí se základy jednotlivých sportů a her.

Výzvou bude také skloubení věkových kategorií a možnost společného sportování sourozenců.

Pondělí 18-19h – Martina Baníková tel.724 158 392

Florbal – chlapci

Kategorie 7-11r..

Získali jsme trenéra ke spolupráci pro tento oddíl. Praxe v Sokole, licence C.

Přijďte se podívat a hlavně zasportovat!

Úterý 18-19h – Lukáš Bendl /lukas.bendl@seznam.cz/, mob.776021666

Pátek 16-17h – L.Bendl

Sportovní gymnastika – žactvo

Kategorie od 5r. /dívky, chlapci/

Skupinu tvoří děti, kterým základní náplň jejich věkových skupin nestačí.

Sportovní gymnastika vždy sloužila jako výborný základ pro všechny druhy sportů.

Mladší začínají se základy, starší a déle cvičící se již aktivně a úspěšně zúčastňují závodů ČOS.

Čtvrtek 18-19.15h – Jana Kozáková a spol. tel.605 751 092

Aerobik

Jistě není třeba zvlášť představovat. Cvičí se 2x týdně a zaplněná tělocvična dostatečně dokládá oblibu a kvalitu. Většina žen a dívek jsou členkami tj., šanci však mají i tzv. „příchozí“ /50Kč/.

Nechybí posilování, protažení a moderní formy aerobiku.

Pondělí 19-20h – Hana Ožanová

Čtvrtek 19.15-20.15h – Lucie Červená

Ženy – body forming

Vše, co platí pro oddíl aerobiku, najdeme i na tomto cvičení. Důraz je kladen na kvalitu a prožitek z různých forem pohybu.

Pondělí 20-21h – Jana Přindová

Muži

Zaměřeno na sportovní gymnastiku. Široký věkový záběr. Činnost je doplněna o stolní tenis, část členů se schází v hudební sekci

Úterý a pátek 19-20.30h – Václav Vágner

Seniorky

I toto cvičení má výbornou náplň a je doplněno o důležitou všestrannost, práci s hudbou, prvky zdravotní tělesné výchovy, jógy apod.

Středa 9-10 – Marie Hejretová

Čtvrtek 9,30-10.30h – Vlasta Zavadilová

Senioři

Pravidelné cvičení mužů je doplněno o stolní tenis, florbal apod.

Těšíme se na nové členy!

Středa od 10.30h – Vlastik Vajdzionský

Jóga

U nás se cvičí 3x týdně v dopoledních hodinách. O toto cvičení je mimořádný zájem.

Pondělí 9-10h - Pavla Soukupová

Úterý 9-10h - Gabriela Šafránková

Čtvrtek 8.30-9.30h - Helena Suchá

Volejbal – rekreační – přešel od ledna 2012 pod oddíl volejbalu

INFORMACE: úpravu provedla k 10.1.2012 Martina Baníková

