



TJ SOKOL TROJA



RYTMIKA PRO DĚTI

(dítě+pohyb+hudba)

každé pondělí 17:00 – 18:00 v malé tělocvičně u ZŠ.

Cvičení je určeno pro děti 5 – 10 let. Učíme je sladit pohyb s hudbou, orientovat se v prostoru a rozvíjet pohybové schopnosti - rovnováhu, koordinaci pohybů a pohybovou paměť. Základní gymnastika pomáhá správnému držení a zpevnění těla. S použitím různého náčiní rozvíjíme zručnost.

Program ve školním roce 2025/26:

měsíc	náplň	popis
ZÁŘÍ	Říkanky, písničky, rytmus	vytleskávání, kroky a poskoky, tanečky, rytmické nástroje
ŘÍJEN	Pohyb a hudba	koordinace pohybu s hudbou, jednoduché kroky a sestavy, orientace v prostoru
LISTOPAD	Rytmičká gymnastika s náčiním I.	rozvoj zručnosti s náčiním, kroužky, obruče, šátky, stuha
PROSINEC	Aerobik pro děti	aerobik a stepaerobik, základní kroky, sestavy
LEDEN	Sportovní gymnastika	zdokonalení cviků na žíněnce, zpevnění těla, rovnováha na malé kladině, odrazy, malá koza
ÚNOR	Sokol Dance	Základní kroky tanců a jejich variace
BŘEZEN	Cvičení s balančním náčiním	bosu, overball, gymgall
DUBEN	Rytmičká gymnastika s náčiním II.	rozvoj zručnosti s náčiním, míče, švihadla,
KVĚTEN	Ropeskipping	trikové skákání přes švihadlo, základy skákání a zdokonalování obratnosti
ČERVEN	Pohyb a hudba, aerobik	opakování dovedností, složitější sestavy

Informace: Jana Šrámková (724 272 566, jana.sramkova@mafra.cz)

