

# 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 a flexibilitu. S použitím různého náčiní rozvíjíme zručnost.

### Program ve šk. roce 2021/22:

měsíc	náplň	
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	Rytmická gymnastika s náčiním I.	kroužky, obruče, šátky, stuha
PROSINEC	Aerobik pro děti	aerobik a steпаerobik, základní kroky a sestavy
LEDEN	Základní gymnastika	koberec, malá kladina, lavička, malá koza
ÚNOR	Sokol Dance	Základní kroky tanců – standard, latina
BŘEZEN	Cvičení s balančním náčiním	bosu, overball, gymgall
DUBEN	Rytmická gymnastika s náčiním II.	míče, švihadla
KVĚTEN	Ropeskipling	trikové skákání přes švihadlo
ČERVEN	Pohyb a hudba	opakování dovedností, složitější sestavy

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

