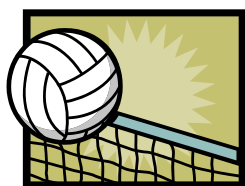




TJ SOKOL TROJA



SPORTOVÁNÍ

každý čtvrtek 18:00 – 19:00 ve velké tělocvičně u ZŠ

Cvičení je určeno dětem 6 – 10 let. Snažíme se jim představit široké spektrum sportů a pohybových aktivit, aby měly možnost poznat, co jim jde a co je baví. Rozvíjíme v nich všestrannost, koordinaci, tělesnou zdatnost, obratnost a flexibilitu. Dále pak dovednosti s míčem a zručnost při použití dalšího náčiní.

Vzhledem k širšímu spektru sportů se během školního roku budou střídát i cvičitelé, kteří mají k dané aktivitě blíže. Vždy se zde děti setkají se Slávkem Vondřichem a k němu se dle programu přidají Tomáš Bryknar, Vojta Valtr, Jana Šrámková a Katka Šrámková. Níže uvedené aktivity jsou zařazeny vždy v hlavní části hodiny, která trvá zhruba 45 minut. Součástí každé hodiny je zahřátí, rozcvička a na konci protažení a zklidnění..

Program ve školním roce 2025/26:

měsíc	sport / s kým	popis
ZÁŘÍ	kruhový trénink Slávek	střídání stanovišť aerobních a posilovacích, s použitím náčiní a v daném časovém intervalu
ŘÍJEN	florbal, miniházená Slávek a Vojta	základy obratnosti s hokejkou - florbal obratnost s míčem, driblink, přihrávky
LISTOPAD	sportovní gymnastika I. Slávek a Tomáš	správné provedení cviků na žíněnce, zpevnění těla odrazy, přeskoky, hrazda, kruhy
PROSINEC	bosu, overball, hula hoop obruč Slávek a Jana	balanční cvičení formou hry, rozvoj zručnosti s obručí
LEDEN	minivolejbal Slávek a Jana	nácvik házení a chytání míče, základní volejbalové údery s lehkým míčem, nácvik hry přes síť - přehazovaná
ÚNOR	sportovní gymnastika II. Slávek a Vojta	zdokonalení obratnosti na žíněnce a náradích pokračování gymnastiky I.
BŘEZEN	ropeskipling Slávek a Katka	trikové skákání přes švihadlo, základy skákání a zdokonalování obratnosti, single rope, long rope
DUBEN	sporty s raketou a pálkou Slávek a Jana	líný tenis, zdokonalení úderů, badminton, ping pong
KVĚTEN	atletika Slávek	běh, rozvoj rychlosti a vytrvalosti, běh přes překážky nácvik startu, skok do dálky, hod míčkem
ČERVEN	outdoorové aktivity a pobyt v přírodě Slávek a Tomáš	návštěva trojské loděnice - paddleboard, raft, stavba stanu, rozdělení ohně, azimut, orientační běh

Informace: Kateřina Šrámková (723 607 070, katerinasramkova@seznam.cz)