

Moderní a estetická gymnastika

Gymnastika je ženský sport kombinující prvky baletu, gymnastiky, divadelního tance a akrobacie, a to jak s náčiním tak bez něj. Náčiním se rozumí švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha. Ze společných skladeb moderní gymnastiky se vyvinula další kategorie - estetická skupinová gymnastika. Tento sport má velký efekt na zlepšení fyzické a psychické odolnosti dítěte, zlepšení koncentrace, správného držení těla (ladnost pohybu), dýchání, tělesné zdatnosti, pozornosti a sebedůvěry. Rovněž rozvíjí koordinaci pohybu. Krása pohybu, úspěchy i pády, emoce a dojetí - to vše můžete prožít s touto všestrannou disciplínou, která je víc než sportem.

Tréninky probíhají v sokolovně:

středa: 17.00 - 20.00 hod (v letní sezóně)

sobota, neděle od 8.00 – 10.30 hod. (tréninkové jednotky vymezené pro soustředění a přípravu na závody)

Trenér: Ing. Jana Veselá

Mám za sebou 12 letou praxi s moderní gymnastikou. Cvičila jsem za 3 týmy TJ Jižní město Chodov, TJ Praga a bývalá Rudá hvězda Praha. Zkušenosti mám jak z vedení mládeže tak základy v rozhodování při základních soutěžích a jsem trenér II. třídy.

Nábor děvčat do oddílu TJ Sokol Vrané nad Vltavou MG a ESG

Líbí se vám moderní gymnastika, cvičení na hudbu a krásné dresy? Chcete, aby se vaše dcera věnovala něčemu výjimečnému, vybila svoji energii a překonala sama sebe? Pokud je jí mezi 5 a více lety, pak je tento krásný olympijský sport právě pro ní!

Zápis nových zájemkyň probíhá běžně v září, rádi Vás ale přivítáme i v průběhu roku. Standardně se s gymnastikou začíná kolem 5 roku věku. Výjimečně se přijímají i mladší děvčata, trenérka posoudí, zdali jsou již dostatečně připravena tréninky zvládnout.

Na nábor vezměte vaší dceři s sebou legíny, tričko, ponožky, pití a hlavně dobrou náladu. Rovnou si s námi zacvičí a trenérka posoudí její předpoklady.

Více informací poskytnete telefonicky Ing. Jana Veselá - 733 505 645, informace e-mailem na: info@gymnastika-pz.cz

