

## Míčové hry pro mladší žáky

**Věková kategorie 6—9 let**

**Termín čtvrtek 17:30—18:30 hodin**

Formou různých průpravných her a soutěží se děti především naučí ovládat různé míče nohama i rukama. Děti se učí spolupracovat v páru a v týmech. Náplň hodin konzultujeme s našimi odborníky z řad trenérů baseballu, nohejbalu a volejbalu se zkušenostmi od krajského přeboru mládeže po extraligu dospělých. V hodinách asistují také dospívající hráči a hráčky různých míčových sportů.

**Další náctileté najdete i mezi našimi nohejbalisty, volejbalisty, členy MMA a Thajského boxu**



Sokol Vlašim



Sokol Vlašim

### **Kdo jsme?**

Zajišťujeme sportovní činnosti a akce pro cvičence a sportovce všech věkových kategorií.

Vedeme družstva baseball+softbal, florbalu, gymnastiky, nohejbalu a volejbalu.

Nabízíme lekce thaiboxu, MMA, jógy, pohybové průpravy a míčových her pro předškolní i školní děti a cvičení pro seniory.

Hrajeme maňáskové divadlo pro děti. Provozujeme saunu.

Pronajímáme prostory pro sport i kulturu.

### **Adresa:**

Sportovní 618; 258 01 Vlašim

Telefon: +420 732 408 732

E-mail: sokol.vlasim@seznam.cz

Více informací najdete na:

[www.sokolvlasim.cz](http://www.sokolvlasim.cz)

# Pro děti a mládež



## Pohybová průprava pro předškolní děti

**Věková kategorie 2–6 let**

**Termín čtvrtek 16–17 hodin**

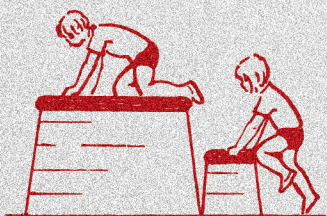
Děti (s rodiči) za pomoci základního tělocvičného nářadí rozvíjejí základní pohybové dovednosti a schopnosti překonávat překážky a plně ovládat své tělo v pohybu. Náplň hodin vychází z dlouholeté úspěšné práce s dětmi v sokolském hnutí za přispění ověřených moderních poznatků o pohybovém rozvoji dětí i bezpečném a hravém sportování.

## Pohybová průprava pro mladší žáky

**Věková kategorie 4–9 let**

**Termín pondělí 17:15–19:15 hodin**

Děti v kurzu získají základy atletiky a gymnastiky, ale příležitost dostanou i míčové a jiné hry. Naším cílem je upevnit v dětech radost z pohybu. Program je zaměřený na všestranný pohybový i duševní rozvoj dítěte s důrazem na vytvoření kladného vztahu ke sportu jako takovému. Program je sestaven z aktivit, které se střídají s ohledem na pozornost dětí. Děti se během kurzu učí zábavnou formou společných cvičení, her a soutěží.



## Gymnastika pro mladší žáčky

**Skupina I - Věková kategorie 6-9 let**

**Termín úterý 16-18 hodin**

**Skupina II - Věková kategorie 5-8 let**

**Termín čtvrtek 17-18 hodin**

Děti v kurzu projdou základní gymnastickou přípravou, ale příležitost dostanou i atletické a další dovednosti. V hodinách uplatňujeme jak individuální, tak i skupinový přístup podle povahy té které gymnastické dovednosti za použití moderního gymnastického vybavení. Soutěžíme také v místních a okresních soutěžích v rámci závodů sokolské všestrannosti. Vystupujeme při nejrůznějších příležitostech především k radosti rodičům i prarodičům.

## Gymnastika pro starší žáčky

**Věková kategorie 8–13 let**

**Termín středa 16–18 hodin**

Děti v kurzu projdou pokročilejší gymnastickou přípravou, ale příležitost dostanou i atletické a další dovednosti. V hodinách uplatňujeme jak individuální, tak i skupinový přístup podle povahy té které gymnastické dovednosti za použití moderního gymnastického vybavení. Soutěžíme také v místních a okresních soutěžích v rámci závodů sokolské všestrannosti. Vystupujeme při nejrůznějších příležitostech.

## Baseball-softbal žáci

**Věková kategorie 9–11 let**

**Termín středa 17:30–18:30 hodin**

Různými hrami a soutěžemi na téma tohoto moderního olympijského sportu jsou děti seznámeny se základními technikami a postupně připravovány na soutěžní úroveň. Tréninky probíhají pod vedením trenérů baseballu a softbalu se zkušenostmi od krajského přeboru mládeže po extraligu dospělých. Děti se učí týmovému myšlení a spolupráci ve hře. Podle nadání a úrovně dovedností pak dostávají příležitost účastnit se turnajů a pravidelných krajských až republikových soutěží.

## Baseball-softbal kadeti

**Věková kategorie 12–15 let**

**Termín středa 18–19 hodin**

Tréninky se zaměřují jak na rozvoj základních technik jejich nácvikem a užitím v různých tematických hrách a soutěžích, tak i na herní myšlení a taktickou přípravu pro utkání. Tréninky probíhají pod vedením trenérů baseballu a softbalu se zkušenostmi od krajského přeboru mládeže po extraligu dospělých. Hráči se učí týmovému myšlení a spolupráci ve hře. Podle nadání a úrovně dovedností pak dostávají příležitost účastnit se turnajů a pravidelných krajských až republikových soutěží.