

## **ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY SOKOLA PŘEROV PO PRÁZDNINOVÉ PAUZE OPĚT ZAČÍNÁ TRÉNOVAT. RÁDI PŘIVÍTÁME NOVÉ ČLENY!**

Gymnastika – to je síla, obratnost, ohebnost, pohyblivost, rovnováha, orientace v prostoru.

Gymnastika – to je dřina, ale i spousta výzev a také kamarádi a zábava.

Gymnastika – to je dobrý základ pro budoucnost a zdraví Vašeho dítěte.

Gymnastika – to je životní styl!

Se začátkem školního roku jsme v přerovské sokolovně opět zahájili novou tréninkovou sezonu 2020/2021. Přijďte se podívat nebo rovnou přihlásit Vašeho syna do sportovní gymnastiky! Vždyť základy gymnastiky jsou dobrým fyzickým základem pro všechny další sporty i pro život. Není jednostranná, ale harmonicky rozvíjí celé tělo.

V našem oddíle cvičí chlapi, většinou školního věku, zhruba od 5-ti let až do dorostenců a mužů. Chlapci jsou rozděleni podle věku a výkonnosti. Šikovní z nich jsou schopni po 1-2 letech začít závodit už v kategorii nejmladších žáků. Dále tu máme i kondiční nezávodníky a dorostence, kteří chodí cvičit pro svůj fyzický rozvoj a hlavně pro radost.

**Tréninky jsou: pondělí, středa 16.30 - 18.00 příprava**  
16.30 - 18.30 starší,  
do - 19.00 - strečink, trampolína, zábava, odchod z tělocvičny  
možnost tréninků **pátek** dle zájmu a počtu trénujících

Oddíl sportovní gymnastiky Sokola Přerov historicky navazuje na dlouholetou tradici předešlého oddílu sportovní gymnastiky TJ Spartak Přerov. Jsme závodní oddíl a řádný člen České gymnastické federace ČGF. Naši cvičenci jsou ve federaci evidovaní, závodníci i registrovaní. Účastníme se oblastních přeborů Olomouckého kraje, ti lepší pak mistrovství ČR, mistrovství ČR ČOS, Moravskoslezské ligy mládeže a dalších pohárových soutěží.

### **Naši trenéři jsou řádně kvalifikovaní:**

Ing.Otakar Slouka – rozhodčí SG, trenér s licencií III.tř. ČGF  
odchovanec oddílu, medailista přeborů ČR I.výkonostní třídy mužů, medailista mistrovství  
ČSSR dorostu, vítěz Moravskoslezské ligy mužů

Mgr.Hana Slouková – trenérka s licencií III.tř. ČGF  
absolventka Fakulty tělesné kultury Olomouc

### **NABÍZÍME VÁM:**

- přípravku pro začínající sportovce
- závodní družstvo
- kondiční cvičení bez nároku na velké výkony, dle svých možností

#### **pro starší**

- přípravu k přijímacím zkouškám z gymnastiky na střední pedagogickou nebo vysokou sportovní školu
- možnost posilování s vahou vlastního těla (trampolína, šplh lano, hrazda, bradla, žebřiny...), kruhových tréninků a základů cvičení na náradí **pro dorost a dospělé**. Dle zájmu ideálně ve středu nebo v pátek večer, po dohodě a dle zájmu

Malý kvíz: Kdo a kdy získal naši první olympijskou medaili, za jaký sport a v které disciplíně?

Jestli máte doma malého neposedu, kterému je alespoň 5 nebo 6 let, leze po všem a skáče všude, přiveďte ho k nám! Tato nabídka platí po celý rok.

Vaši trenéři – Hana a Otakar Sloukovi  
774 400 190  
otas69@email.cz