

Informace o činnosti odboru ASPV a orientačního běhu v roce 2011

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY A TEAMGYM

Závody 2.10.2011

Děvčata z oddílu Sportovní gymnastiky a TeamGym se 2. října se zúčastnily závodů „Dráček“ v gymnastickém dvojboji. Závod probíhal v tělocvičně ve Stodůlkách, kde se sešlo a své síly změřilo téměř 200 závodnic. V nejmladší kategorii ročník narození 2007 za nás startovala Jolanka Potužníková, v kategorii 2005 Viky Denigerová a v kategorii 2003 Tereška Dvořáková. Pro Jolanku a Viky to byl jejich první závod. Výkony našich děvčat nás velmi potěšily a byla na nich vidět maximální snaha o dobrý výsledek. Jolance se dokonce podařilo získat skvělé druhé místo a tím stříbrnou medaili.



Viky na prostných



Tereška na lavičce



Jolanka na bedně

Vánoční závod

Již podruhé jsme se zúčastnili Vánočního závodu ve sportovní gymnastice. Všechny děti předvedly krásné výkony a klukům se podařilo získat medaile a poháry. Na závody přijelo přes 170 dětí z Prahy a okolí. Celkem jsme získali tři zlaté a dvě stříbrné medaile. U děvčat bylo v každé kategorii přes 40 dětí a umístila se asi v polovině. Máme z dětí velikou radost. Závodníci: **ročník 2007** Jolanka Potužníková, **ročník 2006** Adélka Nedbalová, Martínek Ovčiak, **ročník 2005** Viky Denigerová, Verunka Doláková, Jiří Vošahlík, Filip Oříšek, Ondra Beneš, **ročník 2004** Dan Holler, Adam Purm.

TANEČNÍ GYMNASTIKA MAREŠKY

- **21.1.** na žádost pořadatele vystoupení na plese letního tábora Chrudimka pod záštitou Českých drah v hotelu Ariston, Praha 3 - skladba **Svázaná touha** a **SEMTEX**. S ohlasem přijata zejména skladba Svázaná touha.
- **22.1.** ukázková hodina na žádost CDP na akci Tanečně hudební maraton pořádané v sokolovně Hostivice. Ukázka rozcvičení, předvedení části skladby **Ledové královny**, nácvik s přítomnými účastníky této skladby a průpravné skladby **Pavouk**
- **2.3.** na žádost pořadatele vystoupení na hasičském plese v Praze- Kunraticích - skladba **Would you go to bed with me** a **Alkoholik a jeho běsy**. Zájem vyvolala zejména druhá skladba – Alkoholik...

- **17.4.** účast na okresní akademii ASPV pořádané v sokolovně Hostivice. Předvedeny skladby **Mrtvé nevěsty**, **Dope show** a **Svázaná touha**
- **30.4.** na žádost pořadatelů Mateřské školy Pohádka a RS gym vystoupení na akci ČARODĚJNICE konané v areálu sokolovny Hostivice – skladba **Čarodějky**
- **24.6.** účast na školní akademii v areálu ZŠ Komenského – skladba **Mrtvé nevěsty**
- **17.9.** vystoupení na 2. ročníku Minirockfestu Pod Hrází - se **skladbami** **Would you go to bed with me** a **Kontrast**
- **26.11.** vystoupení na akci Hostivické světélkování - skladba **MARIA** - kreativní ztvárnění scény narození Ježíška v Betlému .
- **3.12.** na žádost Městského kulturního střediska ve Strakonicih pořadajících místní Adventní trhy pod Rumpálem, v prostorech hradu ve Strakonicih vystoupily Marešky v průběhu dne 4x - skladby **MARIA** a **Ledové královny** byly přijaty s velmi dobrým ohlasem.
- **3.12.** vystoupení na akci Mikulášská zábava v sokolovně – skladba **MARIA**
- **4.12.** - vystoupení skladby **MARIA** na akci Dětská Mikulášská v sokolovně + také účast v maskách andělů a čertů

Jednotlivé členky taneční skupiny Marešky nejen vystupují s tanečními skladbami, ale i pomáhají s organizací dalších celohostivických projektů a svou osobní účastí přispívají k realizaci akcí, jako byly v letošním roce – Den dětí, Pohádkový les, Světélkování, Mikulášská zábava, Mikulášská pro děti.....

ODDÍL HOPÍK – PŘEDŠKOLNÍ DĚTI, CVIČENÍ PRO RODIČE A DĚTI

V oddíle HOPÍK pracuje 24 dětí ve věku 3-6 let. Cvičení Rodičů a dětí navštěvuje cca 20 dětí + rodičů. Cvičení je zaměřené na všestranný rozvoj pohybových schopností dítěte. V rámci hodiny je prováděno jak cvičení na nářadí, tak i cvičení s využitím netradičních cvičebních pomůcek – overbally, padák, gym gamme, floorball, míčové hry apod. Jednou z forem cvičení je **Atletická školička**, která využívá SADU DĚTSKÉ ATLETIKY JIPAST, jenž byla sestavena odborníky z Českého atletického svazu na základě programu IAAF KID'S ATHLETICS. Ukázka cvičení byla ke zhlédnutí na Okresní sportovní akademii.

Atletická školka vychází vstříc základní dětské potřebě, kterou je hraní. Hra přináší předpoklady pro tvůrčí řešení situací. Podstatou her je seznámení se s okolním světem. Pohybové hry atletické školky předznamenávají disciplíny skutečné atletiky, ne však s hlavním cílem výchovy budoucích přeborníků. Děti by měly chodit na trénink rády, zažít tam atmosféru radosti a pohody. Měly by se těšit na to, co nového se naučí a jakou zábavu zažijí. Atletická školka využívá nové typy překážek, barevná zvířátka, která byla zvláště navržena pro tuto sadu a která jsou symbolem celého programu.

Cílem programu je:

- přístupnou formou si vyzkoušet základní atletické disciplíny jako je překážkový běh, běh přes žebřík, přeskoky na žíněnce, skok daleký z místa, hod pěnovým oštěpem
- možnost současného zapojení většího množství dětí do hry
- poznání, že není výsadou nejsilnějších a nejrychlejších přispět k dobrému výsledku
- pochopení různých technik a požadavků na koordinaci pohybů
- spolupráci ve smíšených týmech hochů a děvčat

Disciplíny jsou navrženy pro venkovní prostory. Ale s menším omezením (zvláště úpravou velikosti plochy pro některá cvičení) je lze stejně dobře a bezpečně provozovat v tělocvičnách.



ODDÍL ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ + FIT-BALL

Tento oddíl má celkem 22 členů převážně seniorů.

Fitball je cvičení s velkým míčem. Je zábavné a vhodné pro všechny bez rozdílu věku i hmotnosti. Přínosné je zejména pro ty, kteří trpí jednostrannou zátěží a nesprávnými pohybovými návyky. Cvičení šetří kloubní systém a různými cviky tělo protahuje, masíruje a zároveň tvaruje problémové partie

Jak probíhá lekce? Hodina začíná zahřátím, pokračuje posilovací částí a končí protažením. Výhodou tohoto cvičení je, že si intenzitu cviků každý řídí sám podle svých možností. Cvičí se na hudbu v mírném tempu, ve stoje, v sedu, nebo v lehu na podložce.

V čem dalším fitball prospívá? Pomáhají zlepšit či dokonce odstranit poruchy svalového napětí a koordinační poruchy, napravit vybočení páteře (skolióza) a kulatá záda (kyfóza), zlepšit koordinaci dechu u onemocnění dechového ústrojí a dokonce mohou pomoci i nemocnému srdíčku. Zkrátka- zlepšuje psychofyzickou kondici- optimálně rozvíjí pohybové schopnosti- kompenzuje jednostrannou zátěž a nesprávné pohybové návyky- posiluje hluboké svaly- přispívá k protažení zkrácených svalů- uvolňuje klouby- přispívá k osvěžení, relaxaci i pobavení. Doufáme, že nás tuto lekci bude navštěvovat stále více příznivců.

V dubnu 2011 jsme předvedli vystoupení na Okresní sportovní akademii (přikládáme foto)



Od září 2011 jsme rozšířili čas na toto cvičení o 1 lekci, která probíhá v RS Gym Hostivice.

ODDÍL ORIENTAČNÍHO BĚHU

Oddíl orientačního běhu TJ Sokol Hostivice patří svou členskou základnou k nejmenším ve středočeském kraji. Bohužel v minulém a tomto roce nastal odliv mladých talentovaných závodníků do oddílů s větší základnou mládeže, takže náš oddíl reprezentujeme na krajských a národních soutěžích především ve veteránských kategoriích. Doufáme ale, že se naše základna v nadcházejícím roce o mladé závodníky opět rozroste.

Zúčastňovali jsme se krajských, národních i celorepublikových soutěží, v létě pak vícedenních závodů. Celkem jde o starty na více než třech desítkách závodů.

V létě jsme odjeli podpořit českou reprezentaci na mistrovství světa do francouzského Chambéry. Zde jsme si mohli prověřit své orientační zkušenosti v těžkých krasových terénech Savojských Alp.

V podzimních středočeských žebříčkových závodech se v celkovém hodnocení v ženské veteránské kategorii umístila Lenka Kettnerová na 3. místě ze 42 hodnocených, Pavel Kettner byl v mužích veteránech čtvrtý z celkově 47 běžců.

Stručný přehled pořádaných akcí v roce 2011

OKRESNÍ TĚLOVÝCHOVNÁ AKADEMIE

Dne 17.4.2011 se v sokolovně uskutečnila přehlídka sportovní činnosti na okrese Praha-západ. Hlavním pořadatelem bylo Regionální centrum Asociace sport pro všechny Praha-západ a TJ Sokol Hostivice- oddíl ASPV. Přes 220 návštěvníků shlédlo 19 vystoupení dětí i dospělých.

Akci zahájily děti se zumbou pod vedením Ivety Lupuljevové -ASPV Hostivice. Místní ASPV na akademii dále reprezentovaly nejmenší děti s rodiči (cvičitelka Radka Šafaříková), Marešky, které předvedly celkem 3 taneční vystoupení (trenérka Věra Marešová). Své gymnastické dovednosti ukázaly dívky a chlapci (4-6let) s trenérským týmem Davida Potužníka. Bylo možno vidět i mladší chlapce, jak se dokáží vydovádět při florbalu (Jana Koukalová, Josef Mach). Malí předškolní Šmoulové z oddílu Hopík (Martina Gráfová, Jana Bedrnová) předvedly jak natrénovat atletické disciplíny (atletická školička byla zakoupena z příspěvku města Hostivice). Můj velký dík patří cvičenkám na velkých míčích, které ukázaly, že žádný věk není překážkou zdravému pohybu a především radosti z pohybu (Jana Bedrnová). Na závěr akademie vystoupily ženy a dívky se zumbou pod vedením Valerie Mikešové.

Dále jsme shlédli vystoupení dětí z ASPV Hradištko, které předvedly skoky na trampolíně, 2 taneční vystoupení dětí ze skupiny Medailon při ZŠ Chýně. Ženy z TJ Sokol Červený Újezd předvedly vystoupení "Prázdniny" pod vedením Drahomíry Nové. Toto vystoupení reprezentuje ASPV na Gymestrádě ve francouzské Lausanne 8.-17.7.2011. V aerobiku zazářily 9-11 letá děvčata ze Sport club aerobic-couple s Natálkou Eiseltovou (Hostivice), a dívky z CDP Hostivice pod vedením Gábiny Trefné.

Jako hosté vystoupily členové RS Gymu Hostivice pana Petra Soukupa. Viděli jsme exhibice brazilského Jio Jitsu, Fit-boxu a kulturistiky.

Že jsme toho viděli tolik, je zásluha 110 dětí a 60 dospělých, kteří na akademii vystoupili.

Všem patří velký dík, protože za každou skladbou, vystoupením, tancem, sportovní exhibicí je spousta času stráveného při nácviku, úsilí všech co nejlépe ukázat své dovednosti, ale rozhodně i radost a potěšení z pohybu.

Další velký díky patří všem, kteří přispěli na zdárný průběh akce a dále těm, kteří finančně akci podpořili: Město Hostivice, společnost Star a.s., fit-studio RS Gym Hostivice.

Foto a video je ke shlédnutí ve fotogalerii.

ATLETICKÝ SPORTOVNÍ DEN

V neděli 7. 5. 2011 se v Červeném Újezdě konal „Atletický sportovní den“. Prezentace byla od 8.00 do 8.30 hod. Přišlo 25 závodníků od nejmladších dětí po starší žáky a žákyně. V 9.00 hod byli malí i velcí závodníci připraveni na startu. Počasí nám letos přálo, bylo krásně slunečno, rozhodčí byli na místech a závodníci se dali do sportování v těchto disciplínách.: Hod míčkem nebo kriketem, krátký a dlouhý běh a skok z místa.

Bylo škoda, že jsme se trefili zrovna do termínu, kdy některé školy odjížděly na školu v přírodě. Příští rok musíme pečlivěji ověřit termíny škol v přírodě a v okolních vesnicích připravit větší propagaci. První tři závodníci ve svých kategoriích obdrželi medaili a diplom:

Závodníci od mladších žáků a žákyň budou okres Praha – západ reprezentovat na krajském přeboru v lehké atletice, který se koná v Mladé Boleslavi dne 29.5.2011

Děkujeme všem cvičitelkám a dobrovolným pomocníkům při organizování.

Děkujeme též městu Hostivice, které finančně akci podpořilo.

DĚTSKÁ MIKULÁŠSKÁ ZÁBAVA

tentokrátě Podvečer se ztraceným a ztraceným andělem

V neděli 4.12.2011 se od 16 hod v sokolovně Hostivice konala tradiční **Mikulášská zábava pro děti**. Děti měly během podvečera za úkol pomoci zachránit ZATRACENÉHO ZTRACENÉHO ANDĚLA, který byl na popud Mikuláše vyloučen z mikulášské družiny andělů a čertů, neboť zlobil, lajdal a nesplňoval kádrové předpoklady a podmínky pro tak zodpovědnou funkci anděla. Po celoročním bloudění po zemi se unavený, špinavý a opelichaný anděl setkal s dětmi. Ty mu pomohly během podvečera závažné nedostatky jeho chování

pro funkci anděla mikulášské družiny napravit, současně ho seznámily s vánočními zvyklostmi a historií vánoc na zemi. Děti pomohly zatracenému ztracenému andělovi s tím, jak by měl správný anděl vypadat, jak kráčet, nekřičet a nehlučet, jak na zemi pečou cukroví, jak zdobí stromek a že se nebojí sněhu, nakonec i jak bourat hranice mezi různými zeměmi. Při každém splnění a napravení Anděl Supervizor povolal Anděla Péráka a ten vrátil zatracenému ztracenému andělovi pero do jeho opelichaných křídel. Ztracený zatracený anděl pak rozdal dětem svá zbylá ztracená pírká. Splněním všech úkolů se ztracená pírká i jeho andělská křídla rozzářila a mohl být opět přijat do andělské družiny. Do ztemnělého sálu poté vstoupil Mikuláš spolu s průvodem andělů s košíky plnými nadílky a i ti divocí rohatí čerti s řetězy a pytli se vyrojili z hlubin pekla.

Nezbývá, než poděkovat dětem, že zatracenému ztracenému andělovi pomohly.

Mikulášský podvečer byl jako každý rok vyprodán až po střechu sokolovny a doufáme, že se děti i rodiče dobře bavili. Akci připravili současně i bývalé cvičitelky a cvičitel TJ + spol. s ručením za bykárny neomezené Díky jim. Děkujeme také městu Hostivice, které akci finančně podpořilo.

Připravili:

Jana Bedrnová, Jana Koukalová, Věra Marešová, David a Zuzka Potužníkovi, Marika Mlinariková, Lenka Kettnerová