

SPORTOVNÍ KURZY

NOVINKA

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA DLE PROGRAMU TE7

Obsahem lekce je intenzivní sportovní trénink v „TÉČKU“, které vašemu dítěti nabídne všeobecný rozvoj formou cvičení a her, kde : 1. je předností všeobecná sportovní průprava na výkonnostní sport 2. netrénujeme s cílem dosáhnout za každou cenu výsledky hned po půl roce 3. sport je hrou a zábavou 4. rozvíjíme základní pohybové schopnosti: rychlost, obratnost, vytrvalost a sílu 5. se děti se zájmem o sport postupně seznámí se základy: - atletiky - běhy, skoky, štafety - gymnastiky – akrobacie, překážkové dráhy - sportovních her – basketbal, florbal, fotbal, házená, frisbee, rugby.... a dalších aktivit 6. Jedním z hlavních cílů přípravy je podpořit pozdější „závodní“ sportování dětí proto má TÉČKO kontakty na sportovní oddíly, kam lze později dítě nasměřovat.

lektor: **Šárka Řeháková**

NOVINKA

KROUŽEK POHYBOVÝCH AKTIVIT A HER

Kroužek je zaměřen na sportovní a pohybové hry. Je vhodný pro děti, které se potřebují vybit.

lektor: **Tom Ondruš**

KARATE PŘÍPRAVKA

Kurz je pojat jako příprava dětí od 6 do 12 pro budoucí karatisty. Děti se zde seznamují se základy tohoto bojového sportu. Soustředíme se také na rozvoj základních motorických schopností, do kterých patří kondice a koordinace. Učíme zde základy atletiky, gymnastiky, úpolů v podobě her nebo jiných zábavných cvičení. Míčové hry jsou rovněž součástí tréninku, protože pomáhají zlepšit schopnost orientace. Nesmí chybět ani mentální příprava, která děti učí správné koncentraci.

Po ročním absolvování kurzu bude možnost složit zkoušku na bílý pás, který je podmínkou pro postup do vyšší skupiny.

lektori: **Kristina Bosáková a Ondřej Bosák**

Kristina Bosáková, mistryně Evropy v karate je jednou z nejúspěšnějších reprezentantek svazu karate JKA (Japan Karate Association). Je držitelkou mnoha medailí z republikových, evropských a světových šampionátů. Zároveň obdržela ocenění Fair Play v rámci ankety Noc mistrů 2007, které po právu získala za celou svou dlouholetou kariéru ve sportovním karate, jelikož nebyla nikdy diskvalifikována z jediného zápasu pro zranění soupeřky.

Ondřej Bosák je účastníkem MS a ME ve třech asociacích/federacích karate (WSKA, JKA, WKF). Též se nominoval na kvalifikaci na OH (Tokyo Qualification 2020), Premier league a

stal se vítězem Series A (nejprestižnější světové turnaje). Je zároveň trojnásobným mistrem Evropy v kategoriích do 21 let a vicemistrem světa v mužích.

NOVINKA

KARATE PRO POKROČILÉJŠÍ

Tento kurz je určen úspěšným absolventům z pondělní skupiny karate příprava nebo těm, kteří již mají nějakou zkušenost s karate. Kromě karate, které je hlavní složkou této skupiny, se zde soustředíme na další rozvoj motorických schopností s cílem vytvořit pevný a pozitivní vztah dítěte k pohybu a sportu.

Po ročním absolvování kurzu bude možnost složit zkoušku na další technické stupně.

lektoři: **Kristina Bosáková a Ondřej Bosák**

SEBEOBRANA

Kurz je určen ženám, mužům i dětem od 12 let, kteří se chtějí naučit bránit před násilím, kterého v současné době stále přibývá. Každý se chce cítit sebevědomě a bezpečně v dnešním světě. Přijďte se s námi naučit techniky sebeobrany, které můžete využívat pro ochranu sebe i ostatních, či správně zacházet s teleskopem. To vše pod odborným vedením Ondřeje Bosáka a Kristiny Bosákové, která se věnuje tréninku sebeobrany přes 25 let a je garantem speciální přípravy na policejní škole.

lektoři: **Kristina Bosáková a Ondřej Bosák**

PARKOUR & FREERUN Ant Parkour Deadly Team Říčany, z.s.

Hlavní náplní tréninků je naučit členy teamu správnou techniku cviků. Získávají zde základy sportovní gymnastiky a akrobacie, které jsou nezbytné pro perfektní zvládnutí triků ať již v nebo i mimo tělocvičnu, aniž by utrpěli úraz a ohrožovali své okolí. Pravidelně se účastníme promo aktivit, natáčení reklamních spotů. Organizujeme soustředění a sportovní setkání v ČR i mimo republiku, především v Itálii, Francii a na Slovensku.

lektor: **Iva Mračková a Ant Parkour Deadly Team Říčany**

Jelikož byla stále v pohybu (v dětství se věnovala vrcholově sportovní gymnastice, kde patřila do užšího výběru na Olympijské hry v Soulu), věnovala se předškolním dětem v Baby Clubech. Vystudovala FTVS UK, organizovala sportovně - kulturní produkce pro děti i dospělé v regionu. V roce 2008 se vrhla do sdružování teenagerů, kteří vyznávají filozofii Parkouru&Freerunu a založila Ant Parkour Deadly Team Říčany.

TAEKWON-DO – ODDÍL VLADIMÍRA MACHOTY

V SKC působí oddíl, kde v jedné lekci vedle sebe najdete malé i velké, muže i ženy, což dodává příjemnou atmosféru. Oddíl se zúčastňuje i soutěží. Pro přiblížení, moderní taekwondo je podle zakladatele gen. Choi Hong-hi životní styl. Jednoduše řečeno, taekwondo je druh neozbrojeného boje určeného pro účel sebeobrany. Avšak ve skutečnosti je to mnohem více: Je to vědecké využití lidského těla při sebeobraně. Těla, jež se naučí do maxima využít svých

schopností díky intenzivnímu tělesnému a duševnímu výcviku. Je to bojové umění, jež nemá obdoby ani v síle, ani v technice. Jeho disciplína, techniky a duševní výcvik jsou základem pro budování silného smyslu pro spravedlnost, odvahu, lidskost a odhodlání. Dosažení tohoto stavu odděluje pravé zastánce tohoto umění od lidí, kteří se honí za senzací a kteří se spokojí pouze se zvládnutím bojových hledisek tohoto umění. To je jeden z důvodů, proč je taekwondo nazýváno uměním sebeobrany a nikoliv bojovým sportem. Zahrnuje v sobě také způsob myšlení a života zvláště díky vštěpování si zásad přísné sebedisciplíny a vznešeného morálního ideálu....Takže souhrnně znamená taekwondo duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví. Zahrnuje efektivní používání úderů, kopů, bloků holou rukou a nohou pro dosažení rychlého zneškodnění protivníka nebo protivníků. Taekwondo konečně umožňuje slabému vlastnit silnou zbraň a sebedůvěru, s jejichž pomocí se může bránit a porazit svého protivníka. Samozřejmě, nesprávně použité může být taekwondo smrtelnou zbraní. Proto musí být vždy kladen důraz na duševní výcvik, aby se předešlo jeho zneužití ze strany jeho studentů.”

lektor: **Vladimír Machota kvalifikovaný členové oddílu**

Vladimír Machota je mezinárodní instruktor Taekwon-Do, vicemistr světa, medailista a mistr Evropy, několika násobný mistr republiky a mnohonásobný vítěz mezinárodních soutěží, rovněž úspěšný reprezentant v kickboxu. V SKC vede oddíl taekwon-do již několik let a vychoval řadu závodníků.

BOX A KONDIČNÍ BOX

Kurzy klasického a kondičního boxu s trojnásobným mistrem republiky v polotěžké váze Standou Stárkem jsou pro všechny, kteří chtějí: zkusit něco nového, vylepšit si kondičku a fyzickou odolnost, zformovat a zpevnit postavu, zlepšit koordinaci pohybu, zvednout si sebevědomí či umět se ubránit v nečekaných situacích. Zúčastnit se mohou všichni zájemci bez rozdílu pohlaví. Nově se oddíl zaměřuje i na trénink dětí. Každoročně pořádá úspěšnou akci **Ondřejovskou rukavici**.

lektor: **Standa Stárek A Zdeněk Štadler**

Standa Stárek je pražský rohovník, závodí v polotěžké váze a dosáhl již třikrát titulu mistra republiky. Během svého působení v SKC vychoval trenéra Zdeňka Štádlera

NOVINKA

BOX A KONDIČNÍ BOX PŘÍPRAVKA PRO DĚTI

Kurz je určen pro děti od 12ti let a zahrnuje všestrannou fyzickou přípravu i speciální boxerské pohybové dovednosti.

lektor: **Standa Stárek A Zdeněk Štadler**

FIT TRÉNINK – KONDIČNĚ SILOVÝ

Setkáváme se pravidelně v SKC každý čtvrtek od 19 hod. Naše cvičení se zaměřuje kompletně na celé tělo. Nejvíce pracujeme pává s vlastní vahou, používáme ale i jednoduché pomůcky, odporové gumy, míčky, kettlebely. Tréninky jsou hodně variabilní, někdy

zařazujeme kardio, jindy balanční cviky a výdrže v silových pozicích. Vždy lze cviky různě modifikovat a díky tomu je trénink vhodný opravdu pro každého. Trénink je okořeněný hudbou, playlist se také mění dle intenzity tréninku. Na konci cvičení vždy zařazují delší strečink a nezapomíná se i na mobilitu. Zaměření cvičení jde hlavně směrem k funkčnosti pohybového aparátu, což je v dnešní době, kdy většinu času mnozí z nás sedí za počítačem, absolutní nutnost. V neposlední řadě se také dost nasmějeme a je nám spolu fajn a to je neméně důležité.

lektor: **Katka Kudrmanová**

Kateřinou Kudrmanovou DiS., je nejen profesionální fitness trenérka, ale je i nutriční poradce a může účastníkům kurzu poradit i se stravou. V ceně kurzu je i nabídka zaslání mailem všeobecného pojednání o zdravém stravování s ukázkami, jak si takový jídelníček sestavit.

BOJOVÉ UMĚNÍ – BUJINKAN

Bujinkam budo taijutsu je označení pro bojové umění vycházející z technik a tradic devíti bojových škol, které prošly vývojem na bitevním poli. Budo se liší od komerčních bojových sportů svou myšlenkou, není o vítězství v ringu, ale o vítězství v životě.

lektor: **Petr Holub**

Petr Holub začal trénovat v roce 2004 v Nizozemí a následně od roku 2006 pod vedením Pavla Slavíka z Bujinkan Dojo Prague. Měl možnost navštívit dvakrát tréninky přímo v Japonsku, kolébce tohoto bojového umění.