



Gymnastika Říčany

TJ TOURIST ŘÍČANY

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

Web: www.gymnastika-ricany.cz

Jitka Jechová – 605 872 442 – jita.jechova@seznam.cz

Barbora Bernardová - 736 532 894 – barbora.bernardova@seznam.cz

TJ Tourist Říčany – oddíl sportovní gymnastiky má v našem městě již více než třicetiletou tradici. Řadu let jsme se pravidelně účastnili závodů a dosahovali úspěchů ve všech věkových kategoriích. Mimo závody jsme také město Říčany reprezentovali např. v Dánsku.



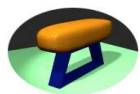
Nyní nastupuje nová generace malých holčiček i trenérek a doufáme, že se gymnastika opět stane oblíbeným a vyhledávaným sportem v Říčanech i okolí.

Tréninky probíhají v tělocvičně 1. ZŠ Říčany, příprava vždy 1x týdně v pondělí, ve středu nebo v pátek v odpoledních hodinách. Starší a pokročilejší dívky dochází do tělocvičny 2 - 3x v týdnu.

2x ročně připravujeme vystoupení pro rodiče (mikulášská a závěr školního roku), chystáme letní soustředění pro děti od šesti let, nabízíme závodní i nezávodní formu tréninků.



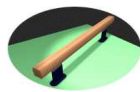
POPIS JEDNOTLIVÝCH NÁŘADÍ PRO SPORTOVNÍ GYMNASTIKU ŽEN:



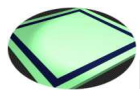
Přeskok - nářadí tvoří přeskokový stůl, odrazový můstek a žíněnka.



Bradla - nářadí tvoří dvě tyče spojené ve výšce 155 cm a 235 cm. Spolu s bradly cvičíme na hrazdě.



Kladina - nářadí tvoří břevno dlouhé 500 cm a široké 10 cm, umístěné ve výšce 125 cm nad zemí. Náročné je kvůli úzké ploše náčiní na udržení rovnováhy.



Prostná - cvičí se na odpružené podlaze pokryté gymnastickým kobercem o rozloze 12x12 metrů.

Naše tělocvična je skromně vybavena základním nářadím, nemáme čtverec na prostná, ale pouze dlouhý kobercový pás. Malé děti používají nejprve trampolínku a švédskou bednu, cvičí na lavičkách a nízkých kladinkách, cvičí na hrazdě.



“Gymnastická průprava je základem všech sportů.”

