

Zpráva náčelníka mužských složek T.J. Praha - Hanspaulka za rok 2023

Nejprve pár slov k situaci v Tyršově domě, situace je složitá a sokol je poškozen nejen finančně, ale hlavně ve své reputaci. Vyvedení desítek mil. z kaucí a úvěrové podvody budou ještě dlouhou dobu předmětem právních sporů a soudních pří.

Slet ohrožen není neb NSA a nyní i magistrát hl. města Prahy si uvědomují jak součinnost TD tak vážnost situace

oddíl nohejbalu,

V roce 2023 jsme měli šest stálých členů a trénovali v určených hodinách a to:

leden – duben : pravidelný trénink v tělocvičně Sokola Hanspaulky

květen – červen : sportovní areál Hanspaulka v určených hodinách.

červenec – srpen : sportovní areál Hanspaulka v rekonstrukci , po dohodě s

kanceláři Sokola hrajeme v určených hodinách v tělocvičně Sokola.

srpen – turnaj nohejbalu, areál Osada ve Smrčinách na Slapech. Sestavili jsme dva týmy a v silné mladší konkurenci družstvo Sokola Hanspaulka I obhájilo 5. místo z loňského a předloňského roku a družstvo Sokola Hanspaulka II se umístilo na šestém místě z 12 družstev.

Září – prosinec: pravidelný trénink v tělocvičně Sokola Hanspaulky a předvánoční turnaj v nohejbalu za účasti stálých členů a hostů / mem. Víti Rambouska 21.ročník

Děkuji kanceláři Sokola za vstřícnost při mimořádném přesunu cvičebních hodin.

Žactvo za rok 2023

V oddíle se schází 25 dětí 2x týdně, kolektiv je koedukovaný složený z děvčat i chlapců ve věku od 6 do 15 let, vedený 2 vedoucími a 1 pomahatelkou.

Děti se učí základům gymnastiky, atletiky, pohybové přípravy a míčových her.

Při příznivém počasí se snažíme trávit maximum času venku v přírodě.

Což kvitují nejenom děti, ale i rodiče.

O víkendech několikrát do roka pořádáme výlety po celé ČR.

Např. výlet za vánočními trhy v Lounech, Nymburka a Křivoklátku.

V rámci sokolské aktivity vedeme Čechy k pohybu a společné aktivitě jsme se 12.4. vypravili k Vaničkovu pomníku

Konec školního roku jsme zakončili opékáním špekáčků v Šárce

21.10. jsme reprezentovali naši T. J. v běžeckém závodě Malá Křivoklátská.

Náš kolektiv podporuje budování přátelství, sportovního ducha i zdravé soutěživosti.

muži, 2023

Cvičení probíhá v úterý od tři čtvrtě na osm. Tradiční rozdělení cvičení na dva bloky, cvičební a hrací, se nemění. První část je věnována rozcvičení spojenému se cvičením zaměřeným na udržení mobility a síly a dále cvičení na nářadí. Ve druhé části probíhají míčové hry-sálový fotbal na rozběhání a rekreační košíková. Někteří cvičenci se účastní obou částí, jiní jenom jedné z nich. Účast bývá někdy kolísavá. Nicméně dobrou zprávou je, že se v poslední době přihlásilo a zapojilo do cvičení několik nových členů, i mladších ročníků.

Za oddíl mužů Milan Reiniš

Kulturistika

Málý oddíl v malém sálku posilovny pravidelně cvičí čtyřikrát týdně, nikoliv pohromadě jako jiné oddíly, ale většinou po dvojicích pro větší volnost v prostoru a současně je bezpečné si vzájemně poskytnou případnou pomoc. Cvičení probíhá po řádném prohřátí na rotopedu a od velké nakládací činky se přechází na jednoručky a posilovací stroje. Šed' mužské většiny prosvětlují i naše tři ženy

Vybavení u hotelu Diplomat se velice osvědčilo a děkujeme za něj. Rovněž pochvalu si zaslouží nová podlaha

Sportovní hry

Neb vše se mění je komunismus je věčný, tak i Sokol a oddíly se mění, upravují a transformují. Původní oddíl forbalu se v počtu 8 hráčů změnil na **sportovní hry**. Jak již název napovídá po řádném zahřátí a rozcvičce se oddíl věnuje nejen sportu od basketu až po florbal, ale i sokolské všestrannosti a posílení kondice cvičenců

Volejbal

Čtvrteční oddíl volejbalu právě testuje a vybírá nový míč, všichni členové jsou v dobré formě. Vyskytl se problém s navijákem..... stržený šroub....ale Tomáš si s tím hodinu"pohrá" a již vše funguje.