

Zprávy za činnost oddílů v roce 2024

oddíl nohejbalu, činnost v roce 2024

V roce 24 jsme měli 6 stálých členů a trénovali v určených hodinách a to:

leden – duben : pravidelný trénink v tělocvičně Sokola Hanspaulky

květen – říjen : sportovní areál Hanspaulka v určených hodinách.

srpen – turnaj nohejbalu - trojic, areál Osada ve Smrčinách na Slapech. Letos bojovala za Sokol Hanspaulka jedna trojice, která obsadila zlatý střed z deseti zúčastněných družstev.

říjen – prosinec: pravidelný trénink v tělocvičně Sokola Hanspaulky a předvánoční turnaj v nohejbalu za účasti stálých členů a hostů / mem. Víti Rambouska 22.ročník.

Za oddíl nohejbalu **Karel Vais**

oddíl mužů, činnost v roce 2024

Ve cvičení, které probíhá v úterý od tři čtvrtě na osm, není mnoho změn. Zůstává tradiční rozdělení cvičení na dva bloky, cvičební a hráčů. První část je věnována rozcvičení spojenému se cvičením zaměřeným na udržení mobility a síly a dále cvičení na nářadí. Občas se, vedle tradičních kruhů či hrazdy, objeví i některé netradiční cvičení, pokud dorazí mladší ročníky. Ve druhé části probíhají míčové hry-sálový fotbal a košíková. V poslední době přihlásilo a zapojilo do cvičení několik nových členů, ale účast je kolísavá, jak pracovní či jiné povinnosti a zdraví dovolí. Dobrou zprávou je, že do činnosti se aktivně zapojil staronový cvičitel Martin Knapp.

Za oddíl mužů **Milan Reiniš**

Zpráva oddílu Žactva - 2024

V oddíle se schází 25 dětí 2x týdně, kolektiv je koedukovaný složený z děvčat i chlapců ve věku od 6 do 15 let, vedený 3 vedoucími. Děti se učí základům gymnastiky, atletiky, pohybové přípravy a míčových her. Podporujeme nácvik všestranných dovedností, rozvoj koordinace s využitím nářadí a náčiní (kruhy, hrazda, přeskok, šála apod.). Uplatňujeme zásady přiměřenosti. Klademe důraz na posilování a protahovací cvičení pro správné držení těla. 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. Konec školního roku jsme zakončili opékáním špekáčků v Šárce. Dne 20.10. jsme reprezentovali naši T. J. v běžeckém závodě Malá Křivoklátská.

zapsala: **Štěpánka Viceníková**

oddíl volejbal - 2024

Čtvrtletní oddíl volejbalu se aktuálně potýká s dlouhodobými zdravotními komplikacemi několika hráčů a ideální řešení by bylo zavézt do sokolovny několik kubíků písku a přejít na beach volejbal, pro který stačí pouze čtyři hráči. Jednodušší by bylo asi sehnat další hráče, ale málokdo dosahuje odpovídající herní úrovně.

Přejeme všem pevné zdraví a zdravou mysl. **Tomáš Karlík**

Kulturistika 2024

Oddíl měl v minulém roce celkem 19 členů a dá se říci, že jde o stabilizaci a zmrtvýchvstání, celkem máme gender vyvážený mix tj.5 sester ve věkovém spektru od 17 do 59 let věku a 14 borců, ve od 23 do 74 let. Vzhledem k omezenému místu a prostorové náročnosti, cvičení probíhá individuálně max ve skupinkách po 3 cvičencích v průběhu celého týdne a jednotlivých dní. Cvičíme, jak na izolovaných strojích jako je naše již historická Scottovo lavice či na universální Multipressu z hotelu Diplomat. Dále cvičíme s činkami jednoručními i velkou olympijskou. Výměna podlahového koberce za gumové dílce se velice osvědčila a rádi bychom touto cestou poděkovali za její realizaci jak stavební komisi, tak Magdě.

Krásný den a sokolské Nazdar Valné hromadě přejí kulturisté