

KRONIKA

oddílu sportovní gymnastiky

roku 2013

TRENÉRKY

KOUŘILOVÁ LUDMILA

pondělí, čtvrtek

ZEMÁNKOVÁ EVA

pondělí

LEDEN + ÚNOR + BŘEZEN + DUBEN

Tento rok by jsme rádi uspořádali pro děti závody, to pro nás znamená s dětmi nacvičit sestavy a naučit je i nové cviky. Takže budeme procvičovat a cvičit abychom závody uspořádali koncem května a začátkem června pojedeme do Moravské Nové Vsi, kde jsme domluvili závody.

V Moravské Nové Vsi trénuje gymnastiku Věra Šimáčková rozená Padalíková, která byla členkou oddílu gymnastiky v Ratíškovcích v letech 1972 až 1980 – byla to velmi dobrá gymnastka, která závodila i na přeboru ČR.

ROZCVIČKA – toto je rozcvička každý trénink

1. BĚH 3 KOLEČKA
2. BĚH NOHY PŘED SEBE
3. BĚH ZAKOPÁVÁNÍ
4. VÝSKOK JEDNA NOHA SKRČENÁ PŘED SEBE A OPAKOVAT I S DRUHOU NOHOU
5. ČERTÍK + NŮŽKY
6. DÁLKOVÝ SKOK + JELENÍ SKOK
7. PICAČKA + PIRULETA
8. KUFR + VÝSKOK A NOHY NATAŽENÉ DO PŘEDU
9. KROK SUN KROK 2 X JEDNA NOHA A 2X DRUHÁ NOHA
10. KROUŽENÍ HLAVOU, RUKOU, TRUPEM A NOHOU
11. RUCE PŘED SEBE POKRČÍME A PAK NATÁHNEME A KMITÁME
12. RUCE JEDNA NAHOŘE DRUHÁ DOLE A STŘÍDAVĚ KMITÁME
13. RUCE NAHORU PAK PŘED SEBE NA ZEM A POD SEBE KMITÁME
14. RUCE NA STRANU A K NOZE A VYDRŽÍME PAK K DRUHÉ NOZE
15. RUCE NA ZEM A DTŘÍDAVĚ KRČÍME A NAPÍNÁME NOHY
16. SEDNEME SI A POKRČÍME NOHY A KMITÁME KOLENAMA K ZEMI
17. JEDNA NOHA NATAŽENÁ PŘED SEBE A DRUHÁ POKRČENÁ A KMITÁME K NOZE
18. NOHY ROZTÁHNEME A RUCE DÁME K JEDNÉ NOZE PAK K DRUHÉ
19. DOPROSTŘED UDĚLÁME PLACKU
20. NOHY K SOBĚ NATÁHNEME A RUKAMA KMITÁME K NOHÁM A PAK NAHORU
21. MOST A STŘÍDAVĚ DĚLÁME MOST A SED NOHY NATAŽENÉ A RUCE K NAHÁM
22. SVÍČKA A PROTAŽENÍ
23. KLEK KMITÁME NOHOU DOZADU PAK DO BOKU A OPAKUJEME DRUHOU NOH.
24. KLEK A RUCE NA ZEM A DĚLÁME PROTAŽENÍ
25. LEH NA BŘÍŠE NOHY I RUCE ZVEDÁME ZÁROVEŇ A CHVÍLI VYDRŽÍME
26. UDĚLÁME KOLÍBKU NOHY K HLAVĚ
27. DŘEPNEME SI A UDĚLÁME 10 DŘEPŮ
28. STOUPNEME SI DO VÝPONU DÁME RUCE NAHORU A NAPOČÍTÁME DO 10

KVĚTEN

Tak jsme to zvládli a 30. května 2013 budeme mít místní přebory. Na závody nam přišla rozhodovat Šimáčková Věra z Moravské Nové Vsi a závody proběhly velmi hladce a děti ukázali co se naučili a všem závodníkům přišli fandit rodiče, kamarádi a atmosféra byla velmi dobrá.

VÝSLEDKY MÍSTNÍCH PŘEBORŮ VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE RATÍŠKOVICE 30.5.2013

STARŠÍ ŽAČKY A ŽÁCI

		prostná	lavička	body celkem	pořadí
Macek Petr	2002	9,80	9,60	19.40	1
Macková Martinka	2003	9,50	9,70	19.20	2
Schweiserová Natálie	2003	9,65	9,50	19.15	3
Foltýnová Zdenička	2002	9,65	9,30	18.95	4
Macková Šárka	2003	9,40	9,40	18.80	7
Václavíková Terezie	2003	9,60	9,30	18.90	5 - 6
Koplíková Lucie	2002	9,80	9,10	18.90	5 - 6

MLADŠÍ ŽAČKY A ŽÁCI

		prostná	lavička	body celkem	pořadí
Zdařilová Martinka	2005	9,70	9,60	19,30	1
Kordula Daniela	2004	9,60	9,50	19,10	2
Macková Kristýna	2004	9,30	9,30	18,60	3 - 5
Vlachová Kateřina	2004	9,10	9,50	18,60	3 - 5
Koplík Tomáš	2005	9,30	9,30	18,60	3 - 5
Gajdíková Pavlína	2005	9,20	9,20	18,40	6

NEJMLADŠÍ ŽAČKY

		prosná	lavička	body celkem	pořadí
Bábíčková Nelinka	2007	9,70	9,70	19,40	1
Hanáková Radečka	2006	9,60	9,50	19,10	2 - 4
Knotková Renatka	2006	9,60	9,50	19,10	2 - 4
Jirásková Anička	2007	9,50	9,60	19,10	2 - 4
Moravcová Klárka	2006	9,50	9,40	18,90	5 - 6
Gasnářková Nelinka	2007	9,40	9,50	18,90	5 - 6
Vlachová Barborka	2006	9,20	9,60	18,80	7
Dvořáková Jituška	2006	9,10	9,40	18,50	8

ZÁKLADNA

		prosná	lavička	body celkem	pořadí
Zemánek Kryštof	2009	9,00	9,00	18,00	1

ČERVEN

Jedeme na závody do Moravské Nové Vsi . Nejprve jsme všichni společně udělali rozcvičku a mohli jsme začít závodit. Závodů se zúčastnili děti z Ratíškovic, Moravské Nové Vsi, Hrušek a Hustopečí. Všechny děti byli velmi šikovné.

Výsledková listina

Co je označeno červeně to jsou děti z Ratíškovic

MORAVSKÁ NOVÁ VES 8.6.2013

Nejmladší děti 3 až 4 roky

	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Čechová Klára	9,60	9,70	19,30	1
Zemánek Kryštof	9,60	9,60	19,20	2
Kolegar Nikolas	9,50	9,50	19,00	3
Valentová Sofie	9,40	9,50	18,90	4

předškoláci

Jméno	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Bábíčková Nelinka	9,60	9,90	19,50	1
Moravcová Krárka	9,55	9,70	19,25	2
Jirásková Anička	9,50	9,60	19,10	3
Navrátilová Kateřina	9,20	9,60	18,80	4
Grunská Adéla	9,30	9,40	18,70	5 - 6
Gasnářková Nelinka	9,40	9,30	18,70	5 - 6
Poláčková Markétka	9,00	9,55	18,55	7
Nešporová Tereza	9,10	9,35	18,45	8 - 9
Valentová Lucie	9,10	9,35	18,45	8 - 9
Nováková Denisa	9,00	9,35	18,35	10
Gotfriedová Monika	9,00	9,30	18,30	11
Rybová Tereza	9,00	9,20	18,20	12

Kategorie kluci

Jméno	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Kolegar Markus	9,90	9,60	19,50	1
Příbil Antonín	9,60	9,50	19,10	2
Lano Ondřej	9,60	9,45	19,05	3
Hřebačka David	9,50	9,45	18,95	4
Fojtík Kryštof	9,20	9,40	18,60	5

1 až 2 třída

jméno	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Petruchová Natálie	9,60	9,70	19,30	1
Zdařilová Martinka	9,60	9,60	19,20	2
Kordula Daniela	9,50	9,55	19,05	3
Hublová Viktorie	9,40	9,50	18,90	4
Gajdíková Pavlína	9,30	9,50	18,80	5
Kvintová Nikola	9,30	9,40	18,70	6 - 7
Macková Kristýna	9,20	9,50	18,70	6 - 7
Mrazíková Gabriela	9,20	9,45	18,65	8
Grunská Gabriela	9,00	9,55	18,55	9 - 10
Havlíková Ivana	9,20	9,35	18,55	9 - 10

3 až 4 třída

jméno	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Macek Petr	9,80	9,90	19,70	1
Kopík Tomáš	9,30	9,55	18,85	2
Kolegar Mathias	9,30	9,45	18,75	3
Piža Damián	9,30	9,40	18,70	4

3 až 5 třída

jméno	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Koplíková Lucie	9,90	9,90	19,80	1
Václavíková Terezie	9,55	9,65	19,20	2 - 3
Budínová Aneta	9,60	9,60	19,20	2 - 3
Přibilová Klára	9,50	9,60	19,10	4 - 6
Macková Martinka	9,70	9,40	19,10	4 - 6
Macková Šárka	9,40	9,70	19,10	4 - 6
Hrnčiarová Tereza	9,30	9,55	18,85	7
Lanová Barbora	9,30	9,50	18,80	8
Budínová Adéla	9,40	9,35	18,75	9
Nováková Nikola	9,10	9,55	18,65	10 - 11
Foltýnová Zdenička	9,20	9,45	18,65	11 - 11
Hoferková Sabina	9,20	9,40	18,60	12 - 13
Schwoiserová Natálie	9,40	9,20	18,60	12 - 13
Hromková Viktorie	9,00	9,30	18,30	14

6 až 9 třída

jméno	prosná	lavička	body celkem	pořadí
Pravdová Petra	9,90	9,90	19,80	1
Janulíková Michaela	9,50	9,70	19,20	2
Sochorová Gabriela	9,40	9,30	18,70	3
Kozelková Klára	9,10	9,50	18,60	4
Jančálková Nela	9,00	9,40	18,40	5
Pravdová Andrea	9,20	9,15	18,35	6
Frýdková Adéla	9,10	9,20	18,30	7



Vyhlášení výsledků



Společné foto - všichni závodníci i s trenérkami

Závodníci z Ratíškovic



ČERVENEC + SRPEN

Všichni se těší na prázdniny – tak si je hezky užijeme a v září budeme pokračovat

ZÁŘÍ + ŘÍJEN + LISTOPAD + PROSINEC

Začínáme trénovat a děti se po prázdninách vracejí odpočinutí a plni elánu. Nemáme moc náradí, tak jsme objednali nové žiněnky, pomalu se snažíme přikupovat nějaké náradí. Do konce roku se snažíme při tréninku naučit děti něco nového. Děti jsou šikovné, tak nás to všechny moc baví.

***Trenérky přejí hezké svátky vánoční
a těší se, že v roce 2014
budeme mít hodně dětí***

VÍCE FOTO DOKUMENTACE Z AKCÍ JE NA STRÁNKÁCH

<http://www.skbanikratiskovice.cz/sportovni-gymnastika-2/>