

Informace ze Sokola

Prázdninové soustředění oddílu gymnastiky Sokola Černošice 2011

Jako každoročně, i tyto prázdniny jsme pilně trénovali na soustředění, které se uskutečnilo v posledním týdnu prázdnin v malebném středisku Borovice u Mnichova Hradiště a zúčastnilo se ho 19 cvičenců pod vedením trenérů Marty, Jaroslava a Jitky Formánkových, Marty Lžičarové a Jaroslavy Farové.

Po sérii soustředění, kdy nám v minulých letech převážně přšelo, jsme si užívali letního, až tropického počasí. Vedra byla taková, že jsme častěji zařazovali pobyt v bazénu a také jsme navštívili nedaleké koupaliště. V bazénu jsme se kromě různých her věnovali procvičování kraulu a otočkám pod dohledem bývalé závodnice Jaroslavy Farové. Nejúspěšnější u dětí byla štafeta dvojic se záchranou tonoucího.

Náradí jsme umístili do stínu stromů, kde jsme i přes uvedená vedra mohli cvičit. Novinkou byly stálky (malá bradla), které sloužily pro procvičování stojů na ruku a posilování, nezahálela však ani hrazda, přeskok přes bednu, akrobacie a kladinka. Největší oblibě se těšila trampolínka, kde cvičenci s nadšením využívali velký prostor, kterého se nám v tělocvičně nedostává, ke skokům „až do nebe“. Velké uspokojení jim přineslo zvládnutí nového typu salta zvané kabolo (salto stranou). Deset metrů vysokou horolezeckou stěnu děti zdolávaly pod odborným dohledem Jitky Formánkové.

Po celodenním cvičení byly některé děti značně namožené, přesto nebyly ušetřeny běhům a skokům přes švihadla a šplhu na laně, který většina chlapců zvládá bez přírazu. Celková únava jim však nevadila v nočním řádění a tajnému výletu záchodovým okénkem. Několik trojčlenných družstev se zúčastnilo areálové soutěže zvané ringo, což je obdoba přehazované, ale s dvěma gumovými kroužky současně. Družstvo ve složení Jan Fara, Jakub Morávek a Jáchym Hoch vyhrálo celou soutěž a tak úspěšně reprezentovalo Černošice. Nechyběla ani bojová hra se strašidelnými světýlky v tmavé lesní rokli.

Jaroslav Formánek
Vedoucí oddílu gymnastiky