

# TJ SOKOL TROJA



## Rytmika pro děti (dítě+pohyb+hudba)

**každé pondělí 17:00 – 18:00** v malé tělocvičně u ZŠ.

Cvičení je určeno pro děti 5 – 10 let. Učíme je sladit pohyb s hudbou, orientovat se v prostoru a rozvíjet pohybové schopnosti - rovnováhu, koordinaci a flexibilitu. S použitím různého náčiní rozvíjíme zručnost.

### **Program ve šk. roce 2023/24:**

měsíc	náplň	popis
<b>ZÁŘÍ</b>	Říkanky, písničky, rytmus	vytleskávání, kroky a poskoky, tanečky, rytmické nástroje
<b>ŘÍJEN</b>	Pohyb a hudba	koordinace pohybu s hudbou, jednoduché kroky a sestavy, orientace v prostoru
<b>LISTOPAD</b>	Rytmická gymnastika s náčiním I.	kroužky, obruče, šátky, stuha
<b>PROSINEC</b>	Aerobik pro děti	aerobik a stepaerobik, základní kroky, sestavy
<b>LEDEN</b>	Základní gymnastika	koberec, malá kladina, lavička, malá koza
<b>ÚNOR</b>	Sokol Dance	Základní kroky tanců a jejich variace
<b>BŘEZEN</b>	Cvičení s balančním náčiním	bosu, overball, gymgall
<b>DUBEN</b>	Rytmická gymnastika s náčiním II.	míče, švihadla
<b>KVĚTEN</b>	Ropeskipping	trikové skákání přes švihadlo
<b>ČERVEN</b>	Pohyb a hudba	opakování dovedností, složitější sestavy

Informace: Jana Šrámková (724 272 566, [jana.sramkova@mafra.cz](mailto:jana.sramkova@mafra.cz))

