

Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen spustil prvé internetové krasokorčuliarske fórum na Slovensku

Presne 1. mája ŠKK Zvolen na svojej internetovej stránke spustil na Slovensku prvé internetové fórum, zamerané na krasokorčuľovanie. Fórum je určené pre všetkých záujemcov o krasokorčuľovanie, aktívnych, ale aj bývalých pretekárov, trénerov, ale aj všetkých, ktorí majú radi krasokorčuľovanie. Diskutovať môžu na všetky témy, ktoré s krasokorčuľovaním súvisia. Extra kapitola je venovaná diskusii o našom klube, kde očakávame akékoľvek návrhy, priania ale aj sťažnosti, ktoré by mohli ešte viac vylepšiť činnosť nášho klubu.

Taktiež privítame akékoľvek návrhy ako vylepšiť alebo rozšíriť fórum, prípadne aké nové diskusné skupiny doplniť. Na Vaše názory sa tešíme na adrese: www.krasozvolen.sk/forum

Letná príprava pretekárov a pokročilých v plnom prúde

Prvý letný tréning novej sezóny 2011/2012 sa konal 3.5.2011. Týmto termínom sme odštartovali našu letnú prípravu. Letná príprava bude zameraná na rozvoj všeobecných telesných schopností a koordinácie a taktiež bude zameraná na gymnastiku, tanec, aerobic, in-line korčule. Tréningy budú vedené už štandardne hravou formou, pod dozorom našich trénerov.

Už tradične budeme využívať vonkajšie športoviská v okolí zimného štadióna a taktiež gymnastickú telocvičňu v Technickej Univerzite vo Zvolene. Letnej prípravy sa zúčastňujú naše pretekárky a aj pokročilí. Celkovo 10 detí. Vďaka našim sponzorom a partnerom sme zaobstarali pre deti tréningové pomôcky (overbally, fitlopty, balančné podložky a pod.) ktorých používanie prispeje k zlepšeniu a zefektívneniu letnej prípravy a k zvýšeniu výkonnosti detí, zúčastňujúcich sa letnej prípravy.

Detský AEROBIC - novinka tohtoročnej letnej prípravy



Tak ako sme mnohokrát deklarovali, je našim cieľom robiť tréningy také, aby boli nielen prospešné pre rozvoj a zdravie detí, ale aj zaujímavé a atraktívne. Tohtoročnou novinkou sú tréningy, na ktorých deti pod vedením profesionálnej inštruktorky Zuzany Kollerovej cvičia „detský AEROBIC“. Kondičný aeróbny tréning, ktorým AEROBIC bez pochyby je, kde sa kombinuje vytrvalostná záťaž s posilňovacími cvičeniami, je optimálnym riešením pre komplexné precvičenie celého tela každého človeka. Je to zároveň vhodná doplnková a kompenzačná aktivita pre športovcov.

Letná príprava ŠKK Zvolen - pretekárky a pokročilé počas tréningu AEROBIC-u so Zuzanou Kollerovou

Ďakujeme našim sponzorom a partnerom za podporu



ORTO - REH, s.r.o.
MUDr. Božena Čunderlíková

kraso shop .sk

ZVONLINE.SK

Jana Zrubecová
POWER SKATING



Nová šatňa ŠKK Zvolen



Tak ako dobrí tréneri, aj prostredie, v ktorom sa deti pripravujú na tréningy a aj trénujú je dôležité na to, aby sa počas tréningov cítili príjemne. Preto ŠKK Zvolen získalo pre svojich trénerov, pretekárov a aj pokročilých šatňu, ktorú budú môcť deti využívať.

Šatňu však bolo treba zrekonštruovať, vystierkovať, vymaľovať a obložiť. Tu naša **veľká vďaka patrí pánovi Ladislavovi Čechovi a jeho firme LZ ČECH**, ktorý nám túto rekonštrukciu zabezpečil a zrealizoval.

Ďalšia rekonštrukcia a zariadenie už bola plne v réžii ŠKK a to konkrétne nášho viceprezidenta a hlavnej trénerky. Položenie koberca, ochranné lišty a lemy, lakovanie nábytku a iné práce, ktoré bolo treba vykonať pre to, aby šatňa plnila svoj účel sa vykonávali priebežne, počas celej minulej sezóny a budú sa vykonávať aj počas aktuálnej letnej prípravy. Dali sme si záväzok, že šatňu odovzdáme do užívania až potom, ako bude komplet zrekonštruovaná a zariadená. Na jej dokončenie treba vykonať ešte niekoľko menších úprav a hlavne šatňu zariadiť funkčným nábytkom. Dokončenie je viazané na poukázanie 2% zo zaplatených daní, ktoré využijeme okrem iného aj na dovybavenie šatne. Veríme, že sa nám šatňa podarí kompletne dokončiť a zariadiť do jesene 2011, kedy by sme ju chceli odovzdať do užívania našim deťom. Avšak aj napriek tomu, že šatňa zatiaľ neplní svoju funkciu šatne, využívame ju na tréningy gymnastiky a posilňovania v rámci našich suchých tréningov.

Aj touto cestou by sme sa chceli poďakovať vedeniu HKM, že nám vyšli v ústrety a vyčlenili priestor, ktorý budú môcť využívať naši pretekári.



pôvodné nezrekonštruované priestory



zrekonštruované priestory

Kolieskové korčule - súčasť letnej prípravy



Aj tento rok počas letnej prípravy sme pre našich členov pripravili obľúbené tréningy na kolieskových korčuliach. Prvý tréning sa uskutočnil 11. júna a nasledujúce sa budú konať v pravidelných týždenných intervaloch až do ukončenia letnej prípravy. Tréningy sú už tradične určené pre všetky naše pretekárky a pokročilé, ale tento rok tiež pre záujemcov z prípravky. Deti si pod vedením kvalifikovaných trénerov upevňujú korčuliarske zručnosti a cibrta svoju obratnosť a koordináciu prostredníctvom cvičení korčuliarskej abecedy. Začiatočníci z prípravky si upevňujú základné bezpečnostné návyky pri korčuľovaní a zdokonaľujú sa v korčuľovaní prostredníctvom jednoduchých korčuliarskych cvičení. Snažíme sa čo najviac využívať vonkajšie športoviská a počas letnej prípravy aj týmto spôsobom maximalizovať pobyt detí na čerstvom vzduchu. Vzhľadom na vysoké teploty sú tréningy organizované v ranných, resp. podvečerných hodinách, kedy je teplota príjemnejšia aj na fyzicky namáhavejšiu činnosť, akou korčuľovanie na kolieskových korčuliach bezpochyby je.

Druhý ročník výstupu na PUSTÝ HRAD

Už druhý rok sme zaradili do programu rodinných akcií pre členov nášho klubu výstup na Pustý hrad. Aj tento rok bol výstup spojený s perfektnou akciou, kde počas výstupu deti prešli rozprávkovým lesom, plným rozprávkových bytostí. Na každej zastávke v spoločnosti rozprávkových bytostí plnili úlohy, ako napríklad



kreslenie, spievanie a chodenie na chodúľoch. Za každú splnenú úlohu dostávali deti pečiatky. Za všetky pečiatky ich na vrchole výstupu čakala sladká odmena. Všetkých zúčastnených privítalo krásne slnečné počasie a úžasné výhľady na všetky svetové strany s nádhernými panorámami. Na Pustom hrade vládla stredoveká atmosféra o ktorú sa starali rytieri, sokoliari, lukostrelci, ale aj kopec dobrovoľníkov v dobových kostýmoch. Na deti čakali dobové atrakcie, ako napríklad strelba z luku a jazda na koni ale aj moderné atrakcie ako trampolína, skákací hrad a pod. Po výstupe a po detskom vyšantení sme si vyhladovaní opiekli špekáčky priamo v areály Pustého hradu. Celý kolektív, či už rodičia alebo deti sa zhodli, že tieto akcie podobného zamerania budú

pokračovať počas celej sezóny. Množstvo fotografií, ktoré vznikli počas výstupu potvrdzujú perfektnú atmosféru, ktorá tam vládla. Okrem ilustračných fotografií v tomto článku si môžete prehliadnúť kompletnú fotogalériu z akcie, ktorú nájdete na našich internetových stránkach www.krasozvolen.sk v sekcii fotogaléria. Obľúbenosť medzi deťmi a rodičmi len svedčí o tom, že nápad s rodinnými akciami bol dobrý a prispieva k zlepšeniu už aj tak vynikajúcej atmosféry v našom klube. Táto vydarená akcia bude pokračovať ďalšími, ktoré budú určite aspoň tak zaujímavé ako výstup na Pustý hrad. Ešte počas letnej prípravy plánujeme minimálne jednu akciu, takže určite sa je na čo tešiť. O podrobnostiach budete informovaní na našich internetových stránkach.



Nový systém motivácie pretekárov a pokročilých

Rozhodli sme sa nájsť spôsob, ktorým by sme ešte viac motivovali naše pretekárky a pokročilých k príkladnému postoju k tréningom a k poctivej účasti na nich. Každý si uvedomuje, že bez poctivej prípravy sa dobré výsledky dosahujú ťažko. Môžeme zodpovedne napísať, že snaživosť a poctivosť našim deťom nechýba, ale aj napriek tomu zavádzame nový, motivačný systém hodnotenia, ktorý bude mesačne vyhodnocovať účasť na tréningoch a snahu detí počas tréningového procesu. Na konci sezóny vyhodnotíme prácu detí a najlepších odmeníme zaujímavými odmenami. Veríme, že snaha a súťaživosť detí ich bude hnať k ešte lepším výsledkom počas celej sezóny.

ZVOLEN



Pridte si vyskúšať tréningy u nás
a rozhodnete sa, či Vám náš
prístup vyhovuje.
Naučíme korčuľovať každého!
Talenty zaradíme do
špecializovanej
kraso prípravy.

Otvára pre všetkých od 4 do 15 rokov
KORČULIARSKU PRÍPRAVKU
trénerky Jany Zrubecovej

Kontaktujte nás:

www.krasozvolen.sk
kraso@krasozvolen.sk
0904 577 379
0908 225 244



Pozývame všetkých záujemcov, ktorí chcú naučiť svoje deti korčuľovať, alebo ich nechať zdokonaľiť sa v korčuľovaní, prípadne sami majú záujem o výuku korčuľovania, aby sa zapojili do našej **KORČULIARSKÉJ PRÍPRAVKY**, ktorá sa bude otvárať cca. začiatkom septembra. Už teraz je možné sa prihlásiť a zabezpečiť si tak miesto medzi špičkovými trénermi v perfektnom kolektíve detí a dospelých.

Prihlásiť sa môžete telefonicky na telefónnych číslach: **0904 577 379** alebo **0908 225 244**, prípadne na e-mailovej adrese: kraso@krasozvolen.sk. Na týchto kontaktoch dostanete taktiež všetky podrobné informácie o našich kurzoch pre deti, ale aj dospelých.

Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen organizuje moderné a progresívne kurzy, ktoré sú vedené hravou a zábavnou formou. Deti nezostávajú v jednej skupine počas trvania celého kurzu, ale hneď ako sa zdokonalia, majú možnosť postúpiť vyššie, aby sa učili stále nové a nové veci. V prípade že je záujem aj na strane rodiča aj na strane dieťaťa, po absolvovaní korčuliarskej prípravky je možné dieťa zaradiť do špecializovanej krasokorčuliarskej prípravy, kde sa začne pripravovať na svoju krasokorčuliarsku kariéru a zapojí sa do „veľkého sveta krasokorčuľovania“ so všetkým, čo k tomu patrí :-)

Tešíme sa na všetkých v novej sezóne 2011/2012 !

Naše informačne bulletin aj na Internete

Všetky vydania našich informačných bulletinov nájdete v elektronickej podobe aj na Internete. Sú dostupné na adrese: www.krasozvolen.sk/bulletin

INFORMAČNÝ BULLETIN Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen, číslo 2/2011, ročník I., občasník.

Vydavateľ: Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen, A. Hlinku 2446/3, 960 01 Zvolen, tel.: 0908 - 225244,
e-mail: press@krasozvolen.sk, web: www.krasozvolen.sk.

Zodpovedný redaktor: Vladimír Vlček, Jana Zrubecová. Grafická úprava: Vladimír Vlček.

Všetky práva, vrátane autorských sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Neprešlo jazykovou úpravou. Nepredajné.