

# ZVOLEN



# INFORMAČNÝ BULLETIN 4 2012

Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen

1.10.2012

[www.krasozvolen.sk](http://www.krasozvolen.sk)

ročník II.

## Odmena za úspešnú sezónu



Deti sa niekoľko hodín zabávali, vybláznili, dobre najedli a čakalo ich niekoľko zaujímavých hier ale aj adrenalínových prekvapení. Počas akcie si hlavná trénerka vyskúšala ťažkú prácu v kuchyni McDonald's a pred očami svojich zverenkyň pripravila svoj prvý, a podľa jej slov aj posledný Cheesburger v živote :-). Na konci oslavy čakalo na deti posledné, tentoraz sladké prekvapenie vo forme vynikajúcej čokoládovej torty. Sme radi, že sme mohli urobiť deťom takúto radosť :-)

Po úspešnom a už tradičnom ukončení sezóny karnevalom nasledovala ešte jedna, do poslednej chvíle utajovaná oslava pre naše pretekárky. Oslavu zorganizovalo vedenie klubu ako prekvapenie a zároveň odmenu za vynikajúce výkony našich pretekárk počas poslednej sezóny, ktorými robili radosť nielen trénerom, vedeniu ale hlavne sebe a svojim rodičom. Pre deti sme na niekoľko hodín rezervovali priestory McDonald's kde im hostesky pripravili zaujímavý program plný prekvapení.



## Letná príprava na novú sezónu

Tak ako je to už v našom klube pravidlom, po ukončení sezóny nasleduje krátka pauza a po nej štartuje letná príprava, ktorá má aj tohto roku za účel udržať pretekárky v kondícii. Tréningy sú organizované v prírode, aby si deti užili čerstvý vzduch a slnko. Okrem toho, aj túto sezónu sme otvorili kurz korčuľovania na kolieskových korčuľoch, ktorý je prístupný nie len našim pretekárkam a pokročilým, ale komukoľvek, kto má záujem sa naučiť bezpečne korčuľovať. Dostatočný počet kvalifikovaných tréneriek je zárukou kvalitného vedenia tréningu pre všetky výkonnostné kategórie účastníkov. Záujem o kurz nás pozitívne prekvapil. Sme radi, že sme oslovili aj záujemcov mimo náš klub.

Ďakujeme našim sponzorom a partnerom za podporu



[www.zv-podujatia.com](http://www.zv-podujatia.com)

ZVONLINE.SK

kraso shop .sk

Jana Zrubcová  
POWER SKATING

ORTO REH



MESTO ZVOLEN



## Vystúpenie pretekárov na námestí vo Zvolene



Pretekárky ŠKK Zvolen na vystúpení: Barbora ČUNDERLÍKOVÁ a Dorota MARKOVÁ

## Letná príprava úspešne za nami

Po ukončení sezóny na ľade sa naše aktivity už tradične preorientujú na tzv. letnú prípravu. Nebolo tomu inak ani toto leto, kedy sa do letnej prípravy zapojili naše pretekárky ale aj pokročilá a v rámci kurzu korčuľovania na kolieskových korčuliach aj deti z prípravky a noví záujemcovia, ktorých naše aktivity oslovili. Naša letná príprava bola zameraná na gymnastiku, posilňovanie a tanec kde sa naše pretekárky zúčastňovali na tréningoch Dady Edlingerovej. Počas letnej prípravy sa robili aj testy výkonnosti ktoré potvrdili stúpajúcu výkonnosť našich pretekárov. Testy budeme v pravidelných intervaloch opakovať a ich výsledky nám napovedia, či pretekárky aj naďalej výkonnostne rastú a na základe výsledkov budeme môcť individuálne upravovať tréningový plán.

## Letný kurz korčuľovania bol opäť úspešný



## Štart našej úspešnej korčuliarskej prípravky

Prvý októbrový víkend sme po dlhej letnej prestávke opäť otvorili našu úspešnú a mimoriadne obľúbenú prípravku, kde sa každé dieťa pod vedením našich kvalifikovaných ténerek naučí bezpečne korčuľovať. Ako po iné roky budú tréningy vedené modernou a zábavnou formou, pričom nezabudneme ani na rodinné akcie na ľade, kde si budú môcť celé rodiny zakorčuľovať spolu so svojimi deťmi a okúsiť na vlastnej koži korčuliarsky tréning. Počas celej sezóny budú pre deti pripravené zábavné tematické akcie kde okrem svojich korčuliarskych schopností budú môcť svojim rodičom a kamarátom aj svoju kreativitu pri návrhu masiek v ktorých budú korčuľovať. Plánujeme otvoriť aj kurz korčuľovania pre dospelých, ktorý je určený úplným začiatníkmi ale aj všetkým, ktorí sa chcú zdokonaľiť v korčuľovaní.

V rámci suchej prípravy sa naše pretekárky zúčastňujú aj tréningov tanca, ktoré boli uplynulú sezónu obohatené o tréningy Hip-Hop-u. Tréningy určené pre naše mladšie nádeje boli vedené profesionálnou tanečnicou, choreografkou a v neposlednom rade víťazkou súťaže „Miliónový tanec“ Danielou Edlingerovou. Tréningy okrem pohybovej prípravy pomáhali našim pretekárkam s koordináciou a hlavne s vnímaním hudby a rytmu. Odmenou za tvrdé tréningy bola pre ne možnosť vystúpiť v rámci prezentačnej akcie na námestí vo Zvolene spolu s inými deťmi navštevujúcimi kurzy Dady Edlingerovej. Vystúpenie sa stretlo s obrovským úspechom medzi obecnstvom a bolo jedno z najsledovanejších spomedzi všetkých vystúpení celej akcie.



Pretekárky počas letnej prípravy.

V rámci letnej prípravy sme tohto roku opäť zorganizovali obľúbený kurz korčuľovania. Tak ako po minulé roky, bol vedený našimi skúsenými trénerkami a zúčastnili sa ho nielen naše pretekárky, pokročilá a deti z prípravky, ale aj iní záujemcovia ktorí prejavili záujem sa naučiť korčuľovať na kolieskových korčuliach. Sme radi že kurz splnil svoj účel a že sa ho zúčastnil dostatok detí, ktoré sa naučili bezpečne korčuľovať. Vzhľadom na permanentnú úspešnosť kurzu určite takýto kurz zorganizujeme a otvoríme aj budúce leto.

**ZVOLEN**  
Sportový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen

Príďte si vyskúšať tréningy u nás a rozhodnete sa, či Vám môžeme prísť vyhovuje. Naučíme korčuľovať každého! Talenty zaradíme do špeciálnej prípravy kraso prípravky

Otvára pre všetkých od 4 do 13 rokov  
**KORČULIARSKU PRÍPRAVKU**  
trénery Jana Zrubcovej

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

## Otvorenie sezóny na Pade akciou na ranči

Po minuloročnom úspešnom otvorení sezóny akciou na ranči sme sa aj tento rok rozhodli, že budeme pokračovať a vytvoríme si novú tradíciu. Ideálne počasie, perfektné vybavenie ranča na oddych a zábavu pre deti aj dospelých, dobrý guláš, opekačka a super atmosféra, to boli tie najlepšie predpoklady na úspešnú rodinnú akciu. Zúčastnili sa jej naše pretekárky a pokročilé s rodičmi a súrodencami a taktiež sme medzi sebou privítali nových členov, ktorí sa vypracovali z našej prípravky natoľko, že sa stali riadnou súčasťou nášho klubu.



**LUNTEROV RANČ**  
ZVOLEN KRÁĽOVÁ

Deti a rodičia si užili nádherný slnečný deň v lone krásnej prírody, kde si mohli zajazdiť na koníkoch, čo aj všetky deti využili, niektoré dokonca niekoľko krát. Rodičia sa samozrejme pridali. Preliezky, hojdačky, trampolíny, plážový volejbal, to je len niekoľko atrakcií na ktorých sa deti do sýtosti počas dňa vybláznili. Rodičia si v tieni stromov posedeli, porozprávali sa, pochutnali si na výbornom guláši a tí ktorým stihlo vytráviť si opiekli špekáčky. Ale hlavne si všetci oddýchli od dennodenného zhonu, stresu ale aj ranného vstávania ktoré s krasokorčuľovaním súvisí. Mnoho rodičov prinieslo vynikajúce doma upečené koláče a zákusky a tak bolo aj na čom maškrtiť. Opäť sa ukázalo, že organizovať takéto rodinné akcie bol dobrý nápad. Akciu opäť zorganizujeme aj o rok na začiatku novej sezóny a veríme, že medzi sebou opäť privítame nových členov. Už teraz sa môžete tešiť na naše ďalšie akcie :-)



# ZVOLEN

Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen



Príďte 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](http://www.krasozvolen.sk)  
[kraso@krasozvolen.sk](mailto: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, prípade sami majú záujem o výuku korčuľovania, aby sa zapojili do našej **KORČULIARSKÉJ PRÍPRAVKY**, ktorá je v tomto období už otvorená. Stále 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](mailto: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 Vás !



Pridajte sa k nám na  facebooku

<https://www.facebook.com/groups/262378364343/>

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

**INFORMAČNÝ BULLETIN Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen, číslo 4/2012, ročník II., občasník.**

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