

Zpráva o činnosti Sportovního klubu Morava v Rudě nad Moravou v roce 2017.

Oddíly Sportovního klubu Morava i v roce 2017 pravidelně cvičily v tělocvičnách ZŠ Ruda nad Moravou. Navíc probíhalo zdravotní cvičení žen v Hosticích v Obecním domě.

* Pohybové cvičení žákyň

V tomto roce se nám ze zdravotních důvodů cvičitelek nepodařilo pokračovat ve cvičení mladších žákyň.

Uskutečnili jsme pod vedením RCSPV Šumperk :

„Seminář pro děti a mládež a jejich instruktory“



Správná parta

Seminář se uskutečnil 21.1.2017 s tímto programem:

1. Video ukázky z hromadných dětských skladeb z Vsesokolských sletů, z EUROGYMu 2016 a 15.WG v Helsinkách.
2. Ukázka skladeb pro děti skupinou žactva z odboru ASPV z Žulové.
3. Neformální beseda s instr. odboru Žulová.

Do místního tisku byla připravena informace o možnostech nácviku na slet- viz Příloha č.1. Škoda, že skladba žactva byla z programu sletu nakonec stažena.

* Turistické aktivity

„Společně na kole“



I v tomto roce se uskutečnilo několik akcí na kole. Úspěšný byl společný výjezd na Suchý Vrch a letní soustředění Chebsko.

„Víkendový pobyt v Karlově pod Pradědem.“

V termínu 20.-22.10. se členové SK Morava účastnili wellness pobytu s jógou. V sobotu jsme vyrazili na výšlap z Karlovy Studánky na Ovčárnu.



„Silvestrovský výšlap Na Háj.“

I v uplynulém roce jsme vyrazili na poslední společnou akci roku turistický výšlap Na Háj.



Turistický výšlap byl provázen velkou nepřízní počasí. Celou cestu k rozhledně přšelo, ale skalní vydrželi.

Nemalá skupinka vyrazila k Obrázkům v lese nad Rudou. Alespoň touto vycházkou udělali za dost tradici.

„Den sportu s RCSPV v Šumperku“

Již po osmé se uskutečnil seminář, který pořádá RC společně s SK Morava. V sobotu 4.listopadu se sešlo asi 25 účastníků při cvičení s Věrkou Žáčkovou při cvičení „V rytmu latiny“ a při „Posilovacím cvičení s gumou“. Další dvě hodiny byly s Gabrielou Balšánkovou nejdříve „Zdravotní cvičení na gymballech“ a na závěr „Pilates“.



Využili jsme této sportovní akce k poděkování a předání „Zlatého odznaku cvičitele“ dlouholeté aktivní instruktorce a fukcionářce Elišce Bekové, členky SK Morava.

Obrazová příloha semináře - Příloha č.2.

„Nácvik na koedukovanou skladbu pro Všesokolský slet a WG2019“

Tři členky SK Morava se zapojily do nácviku skladby ASPV „Gymnastický sen“. První nácvičný sraz se uskutečnil 22.-24.září v Doubí u Třeboně.

Všechny tři ženy budou cvičit jak na Sletu 2018 v Praze , tak i na WG 2019 v Rakousku v Dornbirnu.



Z další činnosti:

- * **Účast G.Balšánkové na kurzu pro instruktory Pilates**

- * **Dle zájmů se instruktoři SK Morava účastnili seminářů pořádaných RC Šumperk Krajskou Olomouckou asociací i ČASPV v Praze jako např.**

„Wellness sobota“ 11.3.2017 v Olomouci

„Jóga jak a proč“ 7.10.2017 v Olomouci

V Rudě nad Moravou dne 24.ledna 2018

**Symerská Marie
předseda SK Morava Ruda nad Mor.**