

# Letní soustředění SG Sokol Lysá n.L. - 2009

18 – 23.8. proběhlo letní soustředění cvičenců SG Sokola Lysá nad Labem. Cvičení bylo rozděleno do dvou bloků. Dopolední trénink v sokolovně od 9.00 do 12.00. Hlavním cílem byly nácviky akrobatických prvků na akrobacii, skoků na trampolíně a dalších nářadí. Věnovali jsme se standardním průpravám: stojková průprava, salta vpřed, přemety rychlé pomalé a další důležité nácviky na které během cvičebního roku není čas. V odpolední části byla relaxace a odpočinek do 15.00. Následovaly opět nácviky, rovnováha na Slackline, nebo také zkráceně slack, tedy balancování, chození a skákání na popruhu upevněném mezi dvěma body. Slackline se stává velmi populární a dnes se na mnoha místech koná řada různých soutěží, přičemž někdy se závodí i ve výšce 10 – 20 m s doplňkovými akrobatickými prvky.



Dále skákání na venkovní trampolíně a atletická průprava – hody, běhy atd. odpolední část byla doplněna i lezením na umělé stěně v Milovicích nebo návštěvou bazénu v Kolíně.

Trénink vedli Michal Křena, Martina Kleichová (děvčata) Martin Křena (kluci).

Na letní soustředění nyní opět můžeme navázat pravidelným cvičením.

Zapsal Michal Křena  
Datum. 30.10.2009