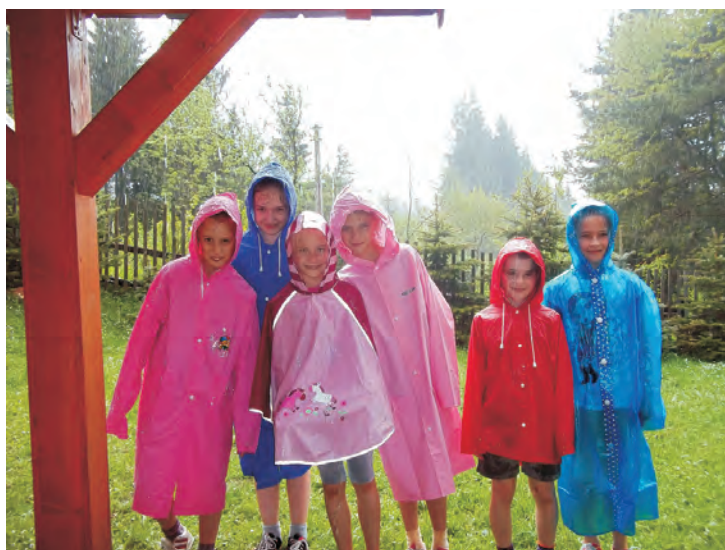


Letné sústredenie na Orave

Už druhú sezónu sa naše pretekárky zúčastňujú letného rekondičného sústredenia na Orave. Sústredenie je venované hlavne oddychu, zregenerovaniu síl po uplynulej sezóne a utužení kolektívu. Pre dievčatá je veľkým zážitkom stráviť niekoľko nocí v kolektíve, bez rodičov, na samote v strede lesa, kde sa môžu do sýtosti vybláznit' a oddýchnuť si od stereotypu, ktorý zažívali počas sezóny. Kopec zábavy, výletov do prírody, netradičných „chatových“ jedál a voľnosť je presne to, čo dievčatá na týchto sústredeniach milujú. Bola to aj zaslúžená odmena po vydarenej sezóne a všetci si ju náležite vychutnali. Sústredenie poslúžilo aj na zoznámenie sa dievčat s našou novou posilou, ktorá rozšírila naše rady a veľmi rýchlo zapadla do kolektívu. Veríme, že o rok sa opäť dievčatá stretnú na tomto, môžeme povedať že už tradičnom sústredení a že náš kolektív sa rozšíri opäť o nové pretekárky, ktoré po vydarenej sezóne zažijú pár zaujímavých a nezabudnuteľných chvíľ v lone nádhernej oravskej prírody. Určite to bude opäť stáť za to!



Za poskytnutie drevenice ďakujeme jej majiteľovi.
<http://www.ubytovanienaslovensku.eu/drevenica-na-samote-oravska-lesna>

Ďakujeme našim sponzorom a partnerom za podporu



Po lete opäť na ľade

V auguste ožila šatňa Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen (ŠKK). Krasokorčuliarky ale aj ich trénerky sa začali pripravovať na ľade na svoju v poradí už 6. súťažnú sezónu. Stabilizovaný tím kvalifikovaných tréneriek - Marcela Vavrinčová, Dáša Melicheríková, Dušana Lehocká a Kamila Peničková spolu s Janou Zrubecovou, ktorá je profesionálnou trénerkou, je zárukou, že výkonnosť pretekárk ŠKK bude aj túto sezónu stúpať. Krasokorčuliarky popri tréningoch na ľade absolvujú aj "suché" tréningy a taktiež balet, gymnastiku i tanec. Do súťaží Slovenského pohára (SP) sa v novej súťažnej sezóne zapoja naše krasokorčuliarky až v 6 vekových kategóriách. Klub má v pláne s nimi absolvovať aj preteky v zahraničí - Česko, Maďarsko, Rakúsko. Pre mimoriadne veľký záujem z minulej sezóny, keď kurzy základov korčuľovania u nás absolvovalo vyše 120 detí a 30 dospelých, sa klub rozhodol pre záujemcov tieto kurzy otvoriť aj tento rok. Talentované a vytrvalé deti budú mať možnosť postúpiť do našej kraso prípravky, prípadne prestúpiť k hokeju. Okrem kurzu základov korčuľovania, kraso prípravky a výkonnostného krasokorčuľovania bude ŠKK pokračovať aj kurzom korčuľovania pre dospelých. Všetkých záujemcov radi uvidíme na našich kurzoch, o ktorých sa dozviete na www.KrasoZvolen.sk.



Kurz korčuľovania na kolieskových korčuliach bol aj tento rok úspešný

Aj toto leto začlenil Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen do tréningového procesu počas letnej prípravy obľúbený a minulými sezónami overený kurz korčuľovania na kolieskových korčuliach. Po minulých rokoch sme nastavili vysoký štandard kurzu a nebolo tomu inak ani tento raz. Kurz opäť viedli naše profesionálne a certifikované trénerky Jana Zrubecová a Marcela Vavrinčová spolu s Dušanou Lehockou. Jana Zrubecová s Marcelou Vavrinčovou sú jediné certifikované trénerky In-Line v širokom okolí, ktoré dodávajú nášmu kurzu punc profesionality a garantujú správne postupy pri výuke bezpečného korčuľovania na kolieskových korčuliach. Toto leto kurz absolvovalo 27 detí a 8 dospelých. Či už to boli úplní začiatocníci alebo aj



pokročili, ktorí sa chceli len zdokonaľiť, všetci ukončili kurz spokojní a hlavne plní zážitkov. Čo nás teší viac je fakt, že sa deti a aj dospelí do našich kurzov každoročne vracajú, pretože sa s nami cítia dobre, oceňujú profesionálne ale napriek tomu nenásilné vedenie kurzu a samozrejme, po každej hodine odchádzajú bohatší o ďalšie zručnosti a istotu korčuľovania na kolieskových korčuliach, ktorú získavajú na každom tréningu. Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen bude aj budúce leto pokračovať v tomto úspešnom a mimoriadne obľúbenom kurze korčuľovania na kolieskových korčuliach a trénerky sa už teraz tešia na všetkých, ktorí si k nám prídu zakorčuľovať a naučiť sa bezpečne jazdiť na kolieskových korčuliach.

Novinky v novej sezóne

Každý rok prinášame do novej sezóny novinky, ktoré vylepšia tréningový proces a v konečnom dôsledku aj výkony detí na súťažiach. Túto sezónu rozšírila náš trénerský tím nová trénerka tanečného tance - Lenka Horáková, ktorá bude zároveň pomáhať pri nácviku choreografií. Jej bohaté tanečné skúsenosti a taktiež to, že dlhodobo viedla vlastný tanečný súbor a navrhovala vlastné choreografie budú prínosom pre všetky pretekárky, pretože mať vlastného choreografa je v dnešnej dobe luxus, ktorý si nie každý klub môže dovoliť. Okrem novej trénerky máme v klube aj ďalšiu novinku v podobe novej pretekárky - Dominiky Hatadámovej. Dominika sa rozhodla pre zmenu klubovej príslušnosti a vzhľadom na naše výsledky, trénerskú základňu a klubovú atmosféru sa rozhodla zakotviť u nás. Veríme, že sa jej u nás bude dariť viac, ako v predchádzajúcich sezónach. Samozrejme s novinkami nekončíme a ďalšie nás ešte čakajú.

Letná príprava je za nami

Aj keď krasokorčuľovanie je zimný šport, pretekárky nezaháľajú ani v lete. V iných kluboch mnohokrát podceňovaná a ignorovaná letná príprava, ale celkovo aj príprava na suchu sa u nás berie veľmi svedomito a po krátkej pauze na odpočinok a regeneráciu sme sa opäť pustili do tréningov. Tradične sú naše letné tréningy zamerané na kondíciu, koordináciu, posilňovanie, gymnastiku a tanec spolu s baletom, ale aj na korčuľovanie na kolieskových korčuľoch, aby naše zverenkyne nestratili ani v lete kontakt s korčuľovaním. Poctivá príprava v lete sa samozrejme odrazí na dobrej výkonnosti a kondícii na ľade a v konečnom dôsledku aj v lepších výsledkoch našich zverenkyň na súťažiach. Samozrejme, tréningy musia byť vedené profesionálnymi trénermi, ktorí vedú adekvátne zostaviť tréningovú hodinu a individuálne prispôbiť záťaž podľa možností dieťaťa. To je v našom klube zabezpečené kvalifikovaným trénerským tímom, ktorí zabezpečujú na tej najvyššej úrovni tréningový proces svojich zverenkyň. Tvrdá príprava na suchu uľahčí pretekárkam prípravu na ľade a prinesie im konkurenčnú výhodu oproti klubom, ktoré tento typ prípravy podceňujú. Neoddeliteľnou súčasťou suchej prípravy je aj domáce cvičenie, ktoré vykonávajú pretekárky vo svojom voľnom čase. Komplexnosť suchých tréningov je jednou z podmienok dobrej prípravy pretekárk pred sezónou.



Prvá hodina kurzu korčuľovania pre deti - korčuľárskej prípravky je úspešne za nami

Konečne, povedali si mnohé deti a ich rodičia, keď sa dozvedeli termín dlho očakávanej prvej hodiny nášho mimoriadne obľúbeného kurzu korčuľovania - korčuľárskej prípravky. Kurz začal o mesiac neskôr ako minulú sezónu, ale o to viac bol jeho začiatok očakávaný. Hneď prvého tréningu sa zúčastnilo vyše 20 detí. Toto číslo nás veľmi potešilo o to



viac, že prišli medzi nás aj úplne nové deti a vrátili sa aj deti z minulých kurzov, pretože sa im jednoducho u nás páči a napriek tomu, že už vedú korčuľovať sú radi na ľade, majú radi naše trénerky, majú tu kopec kamarátov ale hlavne, radi korčuľujú. Samozrejme okrem korčuľovania sa deti aj zabavili obľúbenými hrami na ľade. Padli otázky aj ohľadne organizovania obľúbených rodinných akcií na ľade a samozrejme, ak to bude možné vzhľadom na množstvo ľadu, budeme organizovať aj tieto tradičné rodinné akcie. Veríme, že prvú z nich všetci zažijú už v nasledujúcich týždňoch. Tak ako po iné roky našim kvalifikovaným trénerkám asistovali malí pomocníci - tučniaci, ktorých stretnú deti len v našom klube. Celú našu prípravku zastrešuje jediná profesionálna trénerka s najvyššou kvalifikáciou a dlhoročnými skúsenosťami v širokom okolí - Jana Zrubecová, ktorá garantuje kvalitnú a progresívnu výuku korčuľovania pre všetky vekové kategórie. Trénerky a aj všetky deti, ktoré už navštevujú náš kurz sa tešia na nových kamarátov, na všetky deti, ktoré majú záujem sa naučiť korčuľovať, alebo sa len zdokonaľiť v korčuľovaní. Rodičia nájdu všetky potrebné informácie na zadnej strane tohoto bulletinu a na www.KrasoZvolen.sk.

Len u nás nájdete:

PROFESIONÁLNY tím najlepších trénerov.

ŠPECIÁLNE POMÔCKY pre úplných začiatníkov.

NEUSTÁLY ROZVOJ a výkonnostný postup detí.

Možnosť ZAČLENÍ SA medzi krasokorčuliarov.

Možnosť ZAPOŽIČANIA KORČÚĽ.

Pravidelné RODINNÉ AKCIE na ľade.

... a ešte omnoho viac !

ZVOLEN



Otvára pre všetky deti od 4 do 15 rokov
KURZ KORČUĽOVANIA
pod vedením profesionálnej trénerky Jany Zrubecovej

KONTAKT:

0940 558 998

kraso@krasozvolen.sk

www.KrasoZvolen.sk



pridajte sa k
NAJLEPŠÍM
deťom a trénerom
vo Zvolene

Aj v novej sezóne 2014/2105 otvárame náš úspešný kurz korčuľovania pre deti - korčuliarsku prípravku!

Pozývame všetkých záujemcov, ktorí chcú naučiť svoje deti korčuľovať, alebo im umožniť sa zdokonaľiť v korčuľovaní na náš KURZ KORČUĽOVANIA.

Na kurz sa je možné prihlásiť kedykoľvek počas sezóny na telefónnom čísle **0940 558 998**, alebo na e-mail adrese **kraso@krasozvolen.sk**. Na týchto kontaktoch dostanete taktiež všetky potrebné informácie o všetkých typoch našich kurzoch - kurz korčuľovania pre deti, krasokorčuliarska prípravka, kurz korčuľovania pre dospelých. Prihlásiť sa je možné aj priamo počas tréningov, ktorých rozpis nájdete na našej web stránke **www.KrasoZvolen.sk**.

Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen organizuje kvalitné kurzy, vedené modernými metódami a hlavne, zábavnou formou. Garanciou kvalitnej výuky sú kvalifikované trénerky s dlhoročnou praxou, vedené našou hlavnou trénerkou Janou Zrubecovou, bývalou najúspešnejšou pretekárkou v novodobej histórii zvolenského krasokorčuľovania a v súčasnosti trénerkou s najvyššou trénerskou kvalifikáciou v širokom okolí. Účastníci kurzov nezostávajú v jednej skupine počas celého kurzu, ale hneď ako sa zdokonalia, majú možnosť postúpiť vyššie, aby sa učili stále nové a nové veci a zdokonaľovali sa v korčuľovaní. V prípade, že je záujem na strane rodiča, ale hlavne dieťaťa, po absolvovaní korčuliarskej prípravky je možné dieťa zaradiť do špecializovanej krasokorčuliarskej prípravy, kde sa začne pripravovať na svoju krasokorčuliarsku kariéru a nahliadne do veľkého sveta krasokorčuľovania so všetkým, čo k tomu patrí!

Tešíme sa na všetkých nových členov a zároveň radi opäť privítame všetkých účastníkov minulých kurzov, ktorým sa u nás páčilo.



Archív elektronických vydaní našich informačných bulletinov nájdete na: www.krasozvolen.sk/bulletin



Pridajte sa k nám na  **acebooku**
www.facebook.com/groups/krasozvolen/

INFORMAČNÝ BULLETIN Športového krasokorčuliarskeho klubu mesta Zvolen, číslo 5/2014, ročník IV., občasník.

Vydavateľ: Športový krasokorčuliarsky klub mesta Zvolen, tel.: 0940 - 558 998, e-mail: press@krasozvolen.sk

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