

september 2010

letnik 2010—št. 2

ISSN 1855-5055

## ŠPORTNO DRUŠTVO SOKOL BEŽIGRAD



# NAŠE DRUŠTVO



## KAJ, KJE in KAKO v letu 2010/2011

Ob 80-letnici obstoja društva bo izvedena

### slavnostna akademija

v soboto 9. oktobra 2010 ob 18. uri v dvorani ŠC Triglav,  
poleg telovadnice OŠ Vita Kraigherja.

Telovadnemu nastopu bo sledil kratek kulturni program  
ter razstava slik, fotografij in dokumentov iz zgodovine društva.

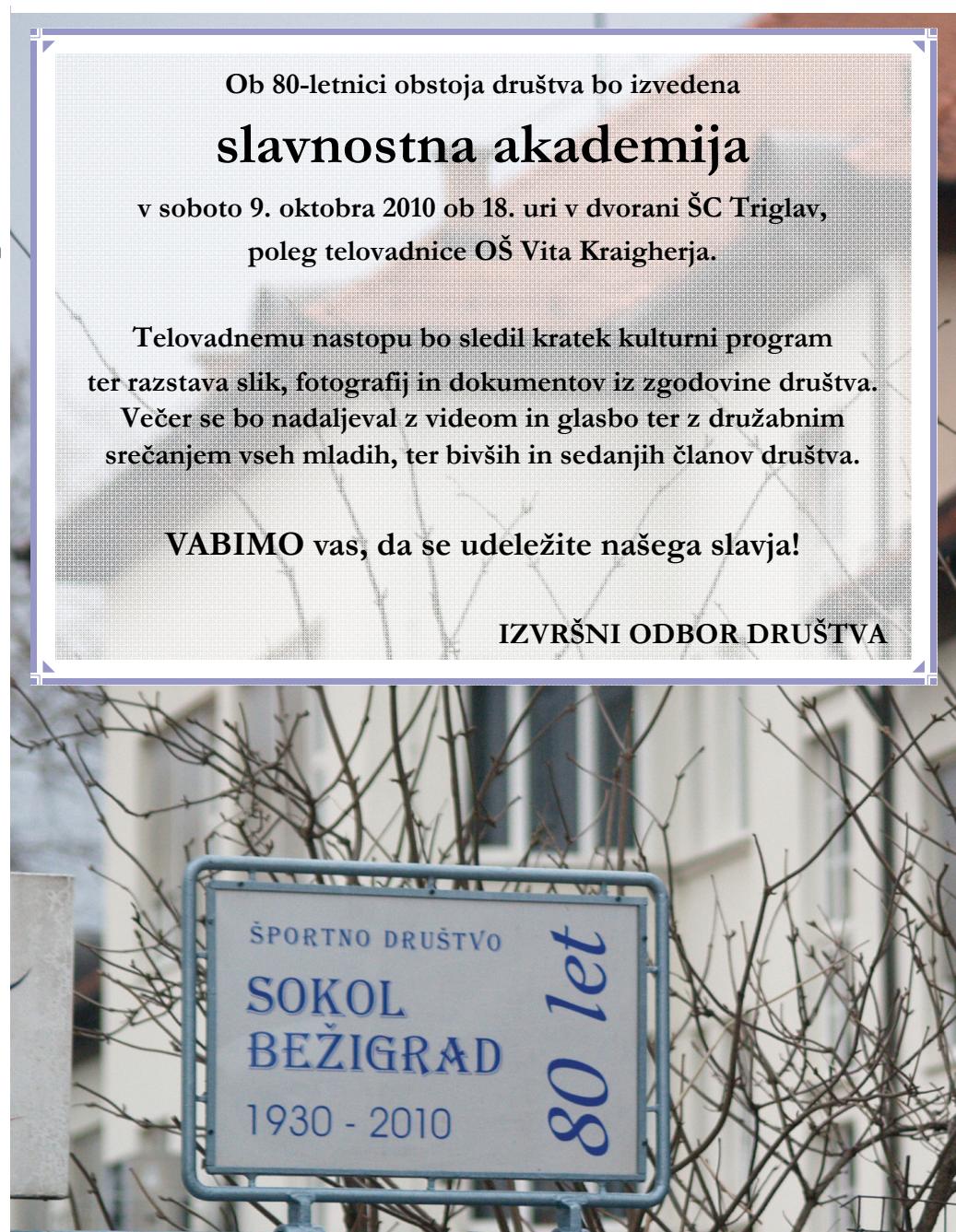
Večer se bo nadaljeval z videom in glasbo ter z družabnim  
srečanjem vseh mladih, ter bivših in sedanjih članov društva.

**VABIMO vas, da se udeležite našega slavlja!**

IZVRŠNI ODBOR DRUŠTVA

### Vsebina:

GIMNASTIKA	2
CICIBANI	3
DEKLICE	4
DEČKI	5
VRHUNSKA GIMNASTIKA	6
MLADINCI(KE), ČLANI(CE) in VETERANI	7
RITMIČNA GIMNASTIKA	8
OHRANIMO ZDRAVJE	9
REKREACIJA — igre z žogo	10
DODATNE DEJAVNOSTI	11
NAŠE SKUPINE	12



**NAŠE DRUŠTVO** - glasilo članov in prijateljev ŠD Sokol Bežigrad, Trg 9. maja 1, 1000 Ljubljana, Slovenija, telefon: 01/4347603, e-mail: [info@sokolbezigrad.si](mailto:info@sokolbezigrad.si), spletna stran: [www.sokolbezigrad.si](http://www.sokolbezigrad.si), TRR: 02011-0019090875, prispevki: člani in prijatelji društva, fotografije in risbe: člani društva, oblikovanje in urejanje: Gregor Papa, tisk: Kro d.o.o., 1000 izvodov, ISSN 1855-5055

## GIMNASTIKA

S športno gimnastiko zadovoljujemo otrokove potrebe po gibanju, ki je naravna razvojna potreba otroka. Z njo prispevamo k ohranjanju in krepitevi otrokovega zdravja kot tudi k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za njegov duševni in telesni razvoj. Igra v telovadnici s sovrstniki je polna čustvenih doživetij (radost, veselje). Zelo pomembno je tudi dejstvo, da s smotrno, načrtno in organizirano vadbo vplivamo na otrokov motorični razvoj. S smiselnimi nalogami (hoja, tek, plezanje, nošenje, skakanje...) lahko razvijamo prav vse motorične sposobnosti. Otrok pa mora tudi uživati v lepoti gibanja. Pomembno je, da izberemo primerne naloge (glede na razvojno stopnjo otroka), saj bomo le tako vplivali na oblikovanje harmonično razvite osebnosti.

Ena najpomembnejših vlog športne gimnastike, je razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti, kot so moč, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in hitrost. Izbera različnih orodij, prvin in njihovih kombinacij daje večji poudarek eni ali drugi od naštetih gibalnih sposobnosti. Ob obvladovanju najrazličnejših gibalnih vsebin pridobivajo otroci različne gibalne izkušnje in motorična znanja, ki bogatijo informacijski in energetski vidik motorike in lahko predstavljajo pomemben delež v oblikovanju otrokovih nadaljnjih športnih navad.

Z vajami na orodju razvijamo tudi tiste telesne zmožnosti, ki so zlasti v življenju, podvrženem sistemu urbanizacije, najbolj zapostavljeni, vendar pa v takšnem načinu življenja, najbolj potrebne.

ŠD Sokol Bežigrad ima že 80-letno tradicijo delovanja v športu, s številnimi priznanji tako na lokalni kot mednarodni ravni. V tem obdobju se je izoblikovalo več vrhunskih športnikov, veliko strokovnih delavcev, predvsem pa številni ljubitelji športa, ki tvorimo čvrsto ogrodje za kakovostno vzgojo mladine.

### ŠPORTNA GIMNASTIKA V OSNOVNIH ŠOLAH



V šolskem letu 2010/2011 nadaljujemo s projektom GZS »Gimnastika v osnovnih šolah«. Učenci, vključeni v program, vadijo eno do tri ure tedensko. Učijo se osnov na danih gimnastičnih orodjih. Nekateri se udeležujejo tudi tekmovanj, vsi pa so vabljeni na prireditve društva in k vadbi med počitnicami.

V novem šolskem letu smo prisotni na sedmih šolah v Ljubljani in okolici: OŠ dr. Vita Kraigherja, OŠ Mirana Jarca, OŠ Franceta Bevka, OŠ Milana Šušteršiča, OŠ Ketteja in Murna, OŠ Primoža Trubarja (Velike Lašče) in OŠ Janka Kersnika (Brdo pri Lukovici).

Najdete nas v telovadnici OŠ dr. Vita Kraigherja — vhod zadaj (poleg športnega centra Triglav).

## CICIBANI

Igra in gibanje sta naravni otrokovi potrebi v zgodnjem otroštvu, to je tako v predšolskem obdobju kot v prvih letih šolanja. Zato je igra osnovna oblika razvijanja otrokovih motoričnih, funkcionalnih in intelektualnih sposobnosti, kot tudi navajanja na delo v skupini, upoštevanja pravil, tekmovalnosti ter športnega prenašanja poraza. Šport pomeni otroku razvedrilo, zadovoljstvo, srečo, veselje in še toliko bolj, če mu ga predstavljamo v obliki igre. Prav to veselje in zadovoljstvo, ki ga otrok občuti pri igri, lahko odloči ali bo šport postal sestavni del njegovega življenja v kasnejših obdobjih. Cilj programa vadbe športne gimnastike predšolskih otrok in cicibanov je preko igre naučiti otroke osnov gimnastike, ki predstavljajo temelj dobre psihofizične pripravljenosti za nadaljnjo športno udejstvovanje. Naši najmlajši se na vadbi preizkušajo predvsem na poligonih z različnimi gibalnimi problemi. Vadeči se spoznavajo z splošnimi in specialnimi gimnastičnimi vajami za gibljivost. Vadba potek v dveh skupinah (od 3 do 5 let in nad 5 let).

**TOREK IN ČETRTEK 17.00 – 18.00**

**Maja Kotnik (040 641-031)**

### MIŠKA ELI

Kot že nekaj let zapored, smo tudi v preteklem šolskem letu izpeljali program »Miška Eli«, ki je namenjena predšolskim otrokom od 2. do 6. leta starosti. Otroci so se čez leto učili vaj in spretnosti, ki so bile potrebne za usvojitev medalje. »Miško Eli« je v letošnjem letu usvojilo 36 otrok.

**BRONASTA MIŠKA ELI:** 3 otroci

**SREBRNA MIŠKA ELI:** 8 otrok

**ZLATA MIŠKA ELI:** 25 otrok

Poleg tega programa smo se učili še druge elemente in spretnosti na različnih orodjih (gred, klop, skrinja, letvenik, parter, MPP). Vsi, ki so redno obiskovali vadbo cicibanov, so se veliko naučili (hoja, tek, poskok, plezanja, plaznenja, lazenja ...). Veliko smo delali tudi na vajah za moč in raztegljivost.

Cicibani so imeli v letošnji sezoni tudi dva nastopa za katera so se pridno pripravljali in tudi zelo lepo nastopili. Zahvalila bi se staršem, ki so nam zaupali svoje najmlajše in z nami vztrajali čez celo leto. Nekateri izmed njih pa že drugo ali tretje leto.

V minuli sezoni so za naše najmlajše skrbele: Maja Triler, Neža Lesar, Barbara Lukanec, Maja Kotnik.

Pravijo, da na mladih svet stoji! Če bodo naši najmlajši še naprej vztrajali v vadbi, bodo zrasli v spretne, močne in zdrave otroke.



Maja Kotnik

# DEKLICE

## MLAJŠE:

- osnovni namen je osvojiti osnovne gimnastične prvine na orodjih, ki bodo omogočala usmerjen napredek osnovnih tehnik,
- v vaje so vključene tudi prvine, ki so del metodičnih postopkov za nekatere elemente,
- utrjevanje nekaterih osnovnih telesnih spretnosti,
- razvijanje hitrosti, koordinacije, moči
- tekmovanje na tekmovanjih razpisanih s strani GZS in ostalih društev,
- poudarek na estetiki gibanja,
- naučiti posamezne poljubne elemente.

## STAREJŠE:

- nuditi možnost nastopov in tekmovanj,
- vzgajati nove mlade kadre za vodenje novih prihajajočih generacij,
- osvojiti gimnastične prvine na orodjih, ki bodo omogočala usmerjen napredek,
- razvijanje hitrosti, koordinacije, moči,
- tekmovanje na tekmovanjih razpisanih s strani GZS in ostalih društev,
- poudarek na estetiki gibanja,
- naučiti zahtevnejše poljubne elemente.

**PONEDELJEK, SREDA, PETEK 18.00 – 20.00**

**Maja Kotnik (040 641-031) & Jure Kern (031 629-954)**



## DEČKI

**Vadba športne gimnastike predšolskih otrok in cicibanov** (od 5 do 8 let) je posvečena učenju osnov gimnastike, ki predstavljajo temelj za dobro psihofizično pripravljenost tako za življenje kot tudi nadaljnje športno udejstvovanje. Poudarek dela je na pridobivanju telesnih spretnosti, orientaciji v prostoru, spoznavanju novih iger in upoštevanju pravil, razvoju koordinacije gibanja celotnega telesa ter disciplini pri delu. Program je zasnovan dovolj široko, da lahko otroci z 9. letom starosti preidejo na zahtevnejši program vadbe **športne gimnastike na vrhunskem nivoju** (A-program), ali pa obdržijo gimnastiko zgolj za hobi in rekreacijo oziroma nadaljujejo s treningi v okviru C-programa športne gimnastike. Nenazadnje se lahko pri tej starosti posvetijo tudi kakemu drugemu športu, saj so naučene osnove temelj za vse športne panoge.

**Športno-rekreativni in C-program moške športne gimnastike** (od 9 do 14 let) predstavlja nadgradnjo znanja, ki so ga otroci pridobili v preteklem obdobju (programu vadbe športne gimnastike predšolskih otrok in cicibanov), hkrati pa omogoča vključitev začetnikov in njihovo hitro napredovanje. Otroci se bodo v tem obdobju resneje spoznali z gimnastičnimi orodji, kjer se bodo učili prvin zajetih v pravilniku C-programa moške športne gimnastike, akrobatike in skokov na mali in veliki prožni ponjavi. (»trampolinu«) Na ta način otroci utrijujejo zdravje, pospešujejo telesni razvoj in oblikujejo skladno razvito postavo, razvijajo zmožnost za delo, ustvarjalnost in veselje do športa. Svoje znanje bodo lahko preizkusili in pokazali na več tekmovanjih v okviru C-programa in več nastopih. Da vse skupaj ne bo preveč monotono, bomo med letom pripravili še kakšen izlet, zabavo in letovanje.



**TOREK, ČETREK IN PETEK 18.00 – 19.30**  
**Damjan Usenik (040 238-461)**

## VRHUNSKA GIMNASTIKA

Vadba športne gimnastike na vrhunskem nivoju (od 9 do 14 let) je začrtana tako, da otroci osvojijo osnovne gimnastične prvine na posameznih orodjih, ki bodo omogočala usmerjen napredok osnovnih tehnik. Vaje vključujejo prvine, ki so del metodičnih postopkov za učenje kompleksnih elementov. Osnova programa je doseči nivo priprave v vseh vidikih priprave športnika za osvajanje prvin, ki predstavljajo bazično tehnično pripravo tekmovalca in pripravo za mednarodna mladinska tekmovanja. V okviru vadbe so zajeta redna sodelovanja na skupnih akcijah kandidatov za kadetsko reprezentanco in večdnevne priprave v tujini, kjer so pogoji za treninge še kvalitetnejši. Program zajema utrjevanje nekaterih osnovnih telesnih spretnosti, razvijanje hitrosti, koordinacije in moči, učenje in tekmovanja v obveznih vajah, kot tudi učenje poljubnih elementov, s poudarkom na estetiki gibanja.



»Akrobatika, osnovna motorika, moč, ravnotežje, koordinacija, vadba na orodjih – vse to je tisto kar združuje sekცijo vrhunske gimnastike v našem društvu. Seveda pa ta šport, ki ga nekateri imenujejo kar »kralj« športov, saj se prav v gimnastiki odlikujejo eni naših najboljših športnikov in promotorjev države, kot sta Mitja Petkovšek in Aljaž Pegan, hitro osvoji in zasvoji vse, ki prestopijo njegov prag. V sekცiji vrhunske gimnastike podajajo kvalitetni trenerji, ki s svojimi tekmovalci na tekmah doma in v tujini nizajo številne uspehe. Nenazadnje je naš član Rok Klavora marca letos osvojil bronasto kolajno na tekmi svetovnega pokala v Montrealu (Kanada). Trenerji pa si ne prizadevajo zgolj za uspešne treninge ampak tudi za zanimivo in pestro vadbo skozi katero prenekateri vadeči spozna svoje zmožnosti, se nauči reda, vestnosti in konec koncev v sotekmovalcih najde tudi prijateljstva, ki trajajo. ŠPORT NAMREČ ZDRAŽUJE.«

valci na tekmah doma in v tujini nizajo številne uspehe. Nenazadnje je naš član Rok Klavora marca letos osvojil bronasto kolajno na tekmi svetovnega pokala v Montrealu (Kanada). Trenerji pa si ne prizadevajo zgolj za uspešne treninge ampak tudi za zanimivo in pestro vadbo skozi katero prenekateri vadeči spozna svoje zmožnosti, se nauči reda, vestnosti in konec koncev v sotekmovalcih najde tudi prijateljstva, ki trajajo. ŠPORT NAMREČ ZDRAŽUJE.«

Dejan Jovanovič in Franci Rojc  
- trenerja sekცije vrhunske gimnastike

### 5X TEDENSKO

**Dejan Jovanović (041 765-621) &**  
**Franci Rojc (041 213-375)**

## ***MLADINCI(KE), ČLANI(CE) in VETERANI***

**Športno-rekreativni program gimnastike za srednješolce(ke) in študente(ke)** predstavlja vzdrževanje in nadgradnjo znanja pridobljenega v preteklem obdobju, hkrati pa omogoča vključitev začetnikov in njihovo hitro napredovanje. Poudarek vadbe je v veliki meri prepuščen izbiri vadečega, ki si želi več akrobatike, skokov na mali ali veliki prožni ponjavi (»trampolinu«) ali naučiti določen element. Na ta način vadeči utrjujejo zdravje, vzdržujejo kondicijo, obnavljajo in nadgrajajo znanje športne gimnastike, oblikujejo skladno razvito postavo, povečujejo in razvijajo zmožnost za delo, ustvarjalnost in veselje do športa. Svoje znanje bodo lahko vadeči preizkusili in pokazali na več tekmovanjih in nastopih. Poleg tega v društvu organiziramo širok spekter družabnih dogodkov za navezovanje novih prijateljstev in športno preživetje prostega časa (izlet, letovanja, skupni treningi, pikniki, delovne akcije).



**Skoki z male prožne ponjave** (»kanvasa«) so moderen šport, ki slovi predvsem po tem, da telovadcu izboljša orientacijo v prostoru. Kot dopolnilna vadba so se zato skoki zelo udomačili pri gimnastiki, pri skakalcih v vodo, pri smučarjih akrobatih, v specialnih enotah vojske in policije itd. Ponjava je izredno privlačno orodje – verjetno zaradi ugodja, ki ga človek občuti, ko se za nekaj trenutkov osvobodi zemeljske težnosti. Ugaja tako športno neopredeljeni mladini, ki se lahko hitro nauči nekaj osnovnih prvin, kot tudi seleкционiram športnikom, ker jim pomeni dobro sprostitev po napornih treningih. Privlačna je tudi zato, ker udeležencem stalno ponuja izziv v preskušanju samega sebe in možnost primerjanja s korajžo svojih vrstnikov. Vadba teh skokov je vključena v vse vadbenе programe gimnastike in splošne vadbe.

**TOREK, ČETRTEK IN PETEK 19.30 – 21.00**  
**Emil Poljaček (041 343-900) & Jure Kern (031 629-954)**

Pravijo, da se **veterani** kar naprej rojevajo – vsako leto vpisujemo nove pristopnike. V našem društvu imamo za veterane starostno mejo med 50 in 60 let (nad 40 let). Večina sedaj sodelujočih v tej skupini je torej aktivno telovadila pred 30 ali 40 leti. Takrat je za Bežigradom deloval kot trener znani olimpijec Stane Derganc. Čeprav že kar v letih - med 65 in 80 jih je imel - je vadil marljivo in z ognjem. Navduševal nas je za telovadno umetnost in za učenje zanimivih gimnastičnih elementov. Poleg znanja nam je vcepljal osnove olike, čut za poštenost in odgovornosti ter nam z najrazličnejšimi prijemi priljubil življenje v društvu. Imeli smo se lepo, tako kot se imajo sedanji mladi. V telovadnici pridobljene vrline so nam pogosto pomagale reševati probleme v življenju; tam smo se tudi navadili skrbeti za svoje fizične sposobnosti tako takrat v mladosti, kot tudi sedanjam letom primerno. Prav veseli bomo če se nam še kdo priključi, čeprav se morda še nikdar doslej ni srečal z gimnastiko.

**PONEDELJEK 21.00 – 22.30**  
**Andrej Pregelj (031 882-478)**

## RITMIČNA GIMNASTIKA

Športno društvo Sokol Bežigrad nas je leta 1997 vzelo v svoje okrilje. Bilo nas je malo. Malo številčni dve skupini, dva trenerja in nekaj staršev, ki so bili pripravljeni sodelovanja s trenerji, da dekletom zagotovijo boljše pogoje treniranja. Danes po toliko letih ponosno gledamo...

44 tekmovalk A1 programa  
 17 tekmovalk v kategoriji članic  
 5 polnoletnih aktivnih tekmovalk  
 20 let aktivnega dela Petre Kamenšek  
 20 let strokovne pomoči Lucije Tekavčič Božikov  
 10 let aktivnega dela Urške Tekavčič  
 10 let strokovne pomoči Katre Žvab  
 6 let aktivnega dela Maje Gradinjan  
 6 let aktivnega dela Katka Jureš.



Vsako tekmo znova občudujemo dolgo vrsno deklet, ki ponosno stojijo za tablo, ki predstavlja naše društvo. Imamo daleč največje število članic A1 programa, na katere smo še posebno ponosni. Verjetno se je že marsikdaj kdo vprašal, kako to, da vadba v sekciiji Zala poteka na tako kakovitatem nivoju. Danes vam ponujam odgovor na vprašanje. Ne merimo

se po rezultatih! Društvo smo ljudje in vse kar nas povezuje je velika mera spoštovanja, poštenosti in skupnega cilja – preko športa vzbujati za življenje. Prizadevamo si narediti šport po meri človeka.

Vloga naših trenerjev ni samo delo v telovadnici. S svojim vzgledom želijo dekletom pokazati široko plat življenja. Z leti se je strokovni tim širil, a nismo izgubili prijateljskih vezi. Te širimo med dekleti in naše vezi so vsako leto močnejše. Delo znotraj našega tima je preprosto. Ne potrebujemo formalnosti, saj se povezujemo na visoki ravni prijateljstva, ki sama od sebe prinaša veliko mero sodelovanja in pomoči.

Najdete nas na OŠ dr. Vita Kraigherja, OŠ Koseze in OŠ Prežihovega Voranca.

**2-3X TEDENSKO**  
**Urška Tekavčič (041 365-632)**

## ***OHRANIMO ZDRAVJE***

Osveščenost o pomembnosti gibanja v vseh starostnih obdobjih je vedno večja. Tako tudi narašča število starejših športno aktivnih ljudi v našem društvu. Vse, ki si želite ohraniti in izboljšati svoje zdravje, počutje in kvaliteto življenja v zrelem obdobju, vabimo v naše programe:

### **ČLANICE**

V društvu Sokol Bežigrad se vsa leta zbira dvakrat tedensko skupina članic. Pred tremi desetletji je bila povprečna starost članic med 20. in 30. leti in so se tudi udeleževale tekmovanj. Zadnja leta pa se je starost zelo dvignila, tako nas ima večina nad 50 let, tri četrtine je upokojenk. Skupina šteje med deset in dvajset članic. V jeseni in proti poletju nas je manj, največji obisk pa je v zimskih mesecih, ko je vreme zunaj slabo in manj primerno za druge aktivnosti. Seveda nismo nobene zvezde in ne nastopamo, ne tekmujemo, le skrbimo za svoje zdravje. Vadbo imamo prilagojeno našim sposobnostim, a kljub vsemu vedno prekravavimo vse dele telesa. V začetku se ogrejemo s tekom, hojo in poskoki, večji del ure pa je namenjen krepitvi mišič in vajam raztegovanja. Ob koncu ure imamo še sproščanje. V skupini se dobro razumemo, med vadbo včasih tudi poklepamo in si nazdravimo pred prazniki in še ob kakšnem rojstnem dnevu. Nekaj se nas druži tudi poleti—v jutranjih urah pri hitri hoji in klepetu.

### **PONEDELJEK IN SREDA 20.00 – 21.00**

**Marija Kern (041 273-629)**

---

### **MOŽJE IN ŽENE**

Že nekaj let se srečuje skupina žena in mož enkrat na teden na prijetni vadbi v mali ogrevalni telovadnici. V letih, ko so večini otroci že odrasli in je časa malo več, čutimo, da je prav gibanje tista dejavnost, ki je nujna za ohranjanje zdravja in naših fizičnih sposobnosti. Z luhkim tekom in domiselnim razmigovanjem vseh mišičnih sklopov se primerno ogrejemo, nadaljujemo z vajami razteznosti in kolikor kdo zmore, opravimo še nekaj vaj za moč. Ob zaključku ostane vedno še nekaj časa, tako za izmenjavo izkušenj o športu in zdravju, kot tudi za malo šegavosti in prijateljski klepet. Vsekakor opisana gibalna dejavnost za človeka, ki je čez teden priklenjen na enolično delo, ni dovolj, in nekaterim je ta vadba le dopolnilo; v medsebojnih pogovorih se tudi v tem smislu dodatno izobrazimo. Ob zaključku sezone (maj, junij), ko je lepo vreme, se namesto vadbe dogovorimo za izlete v naravo.



### **ČETRTEK 19.45 – 21.00**

**Uroš Jorgačevski (041 971-510)**

---

### **ZA ZDRAVO HRBTENICO**

Našo najmlajšo skupino naših najstarejših članic in članov vodi diplomant Fakultete za šport. Skupino sestavlja 8 do 10 športnikov. Na vadbi se sistematično posvečamo večjim mišičnim skupinam s poudarkom na ohranitvi vitalnosti hrbtnice. Za dosego želenih rezultatov uporabljamo tudi različne pripomočke in rekvizite: letveniki, palice, žoge, klopi, blazine, obroči.

### **TOREK IN ČETRTEK 9.00 – 10.00**

**Matej Kabaj (041 200-219)**

## REKREACIJA—IGRE Z ŽOGO

V našem društvu imamo radi tudi igre z žogo. Ob precejšnji zasedenosti telovadnice, so ti termini potisnjeni v čas vikenda. Vabimo vas k igranju odbojke, nogometu in košarke:

ODBOJKA – sobota 19.00 – 21.00

(Jure Kern 031 629-954)

NOGOMET – nedelja 9.30 – 11.00

(Miran Dernikovič 031 774-276)

KOŠARKA – nedelja 18.00 – 19.30

(Boštjan Pregelj 040 516-534)

### Ste vedeli?

Na **PRESKOKU** tekmujejo ženske in moški. Med vajo na preskoku tekmovalci zateče po stezi, se pred preskokom odrine od odskočne deske in skoči preko konja (ali koze), pri čemer izvede že vnaprej določen skok.

**GRED** je gimnastično orodje, ki se uporablja v ženski športni gimnastiki. Tekmovalka na 10 cm široki gredi izvaja različne elemente. Obstajajo tri velikosti gredi: visoka (1,10cm), srednja (70cm) in nizka (20cm).

**BRADLJA** je gimnastično orodje, ki se uporablja pri moški gimnastiki. Orodje je sestavljeno iz dveh vzporednih drogov, izdelanih iz jekla, oblečenega v leseno oblogo ali iz plastične mase, pritrjenih na kovinsko ogrodje. Po višini jo lahko nastavljam vadečim primerno od 1,2 m do 2 m.

**DVOVIŠINSKA BRADLJA** je gimnastično orodje, na katerem tekmujejo ženske. Sestavljena je iz dveh različno visokih drogov, ki so izdelani iz jeklenih drogov, obdanih z lesom ali iz plastične mase. Višina zgornje prečke je 245 cm, spodnja pa 165 cm.

**KROGI** so gimnastično orodje, na katerem tekmujejo moški. Tekmovalci se drži za dva kroga na višini 2,75 m in izvaja različne elemente.

**PARTER** so tla, ki se odbijajo in uporablja se ga v mnogih telovadnicah po svetu. Parter je gimnastično orodje, ki se uporablja tako v ženski kot tudi v moški športni gimnastiki. Uporabljajo ga tudi pri ritmični gimnastiki. Pri ritmični gimnastiki uporabljajo med vajo na parterju tudi rekvizite: vrv, obroč, žoga, kij, trak.

**DROG** se uporablja le pri moški športni gimnastiki. Drog s premerom 28 mm je narejen iz kovine, dolg je 2,40 m in postavljen na višino 2,75 m.

**KONJ Z ROČAJI** je gimnastično orodje, na katerem tekmujejo moški. V preteklosti je bil konj izdelan iz lesa, obdanega z naravnimi materiali in odetega v usnje. Danes so orodja lahko izdelana tudi iz umetnih materialov. Visok je 115 cm in dolg 160 cm.

Na **PROŽNI PONJAVI** tekmujejo tako ženske kot tudi moški. Sestavljen je iz pravokotnega kovinskega okvirja na katerega je napeta odbojna ponjava. Pri malo prožni ponjavni (»kanvasu«) tekmovalci z zaletom skoči na ponjavni, se odrine in v zraku izvede posamezen lik ali kombinacijo več likov, nakar doskoči na blazino. Pri veliki prožni ponjavni (»trampolinu«) tekmovalci poskakujejo po ponjavni in ob vsakem skoku izvede posamezen lik ali kombinacijo več likov.

## DODATNE DEJAVNOSTI

### VABLJENI NA SOKOLSKO LETOVANJE 2011

Letos smo (konec junija in v začetku julija) preživeli krasen teden v domu Fara, ki leži v idilični naravi doline reke Kolpe. Vsakodnevne treninge športne gimnastike smo dopolnjevali z različnimi športnimi in ustvarjalnimi aktivnostmi: športno plezanje, streljanje z zračno puško, skakanje na skokicah, igre z žogo, namizni tenis, badminton, tek, izlet, lokostrelstvo, novinarstvo, likovna in lončarska delavnica. Popoldneve smo izkoristili ob Kolpi. V hladni vodi plavali proti toku, se metali, šli na rafting, z obrežja pa metali »žabice« in ciljali tarčo. Ob večerih smo se sproščali z družabnimi igrami. Spodbujali smo se pri tekmovanjih za »njaj športnika« ter si pomagali pri dežurstvu in pospravljanju sob. V številčni in prijetni družbi je aktiven teden prehitro minil.

**Vabljeni v našo družbo po zaključku šolskega leta!**

### AKTIVNE POČITNICE 2011

Med poletnima mesecema (julij in avgust) bomo organizirali tedenska varstva otrok. Aktivni teden (ponedeljek – petek) bo vseboval varstvo s prehrano od 7.30 ure do 16. ure, organizirane športne aktivnosti (gimnastika, ritmika, skoki na veliki prožni ponjavi, igre z žogo, štafete,...), družabne igre in ustvarjalne delavnice, izleti (Tivoli, Rožnik,...), ob dogovoru tudi obisk živalskega vrta in bazena. Aktivne počitnice bodo vodili naši vodniki.



### DRUGE SKUPINE V PLESNI DVORANI ŠD SOKOL BEŽIGRAD

V našem društvu poleg gimnastičnih in ritmično gimnastičnih skupin delujejo tudi plesne skupine in borilne športne veščine. Plesne skupine vadijo swing in indijske ter orientalske plese. Od borilnih veščin pa pri nas gostujejo in učijo kitajsko veščino za obvladovanje duha Gong Fu iz ŠD Shaolin Temple si in korejsko borilno veščino DohWanDo.

Med plesi, ki pri nas v športnem društvu prevladujejo je trenutno zelo popularen swing, ki ga večinoma plešejo študentje ljubljanskih fakultet. Več generacij deklet pa se druži in se uči orientalskih in indijskih plesov, ki jih poučujejo v plesnem društvu Salaam Ghazea in Lotus.

### KULTURNO-DRUŽABNO-IZOBRAŽEVALNI DOGODKI

V društvu potekajo redna družabna srečanja z zanimivimi vsebinami. Namenjena so članom in prijateljem Sokola Bežigrad. Doslej smo si ogledali nekaj zanimivih predstavitev poletnih potovanj naših znancev in vrsto predavanj. Plan dogodkov za letošnjo jesen: razgovor o pripadnosti društvu in domovini; kramljanje o idejah za bodočnost društva; o prostovoljnem delu; osnove prve pomoči v telovadnici; doživljaji s poletnih počitnic.

Sporočite ideje, želje in možne predavatelje za novo sezono (Andrej Pregelj, 031 882-478). Rezerviran termin je petek ob 20.30.

# ŠPORTNO DRUŠTVO SOKOL BEŽIGRAD

Trg 9. maja 1  
1000 Ljubljana  
Slovenija

telefon: 01/434-76-03  
e-mail: info@sokolbezigrad.si



[www.sokolbezigrad.si](http://www.sokolbezigrad.si)



## Skupina »VETERANI«

- moški starosti nad 40 let
- urnik: ponedeljek od 21.00 do 22.30
- informacije: - Andrej 031 882 478

## Skupina »ČLANICE«

- ženske starosti nad 30 let
- urnik: ponedeljek in sreda od 20.00 do 21.00
- informacije: - Marija 041 273-629

## Skupina »MOŽJE IN ŽENE«

- starosti nad 30 let
- urnik: četrtek od 19.45 do 21.00
- informacije: - Uroš 041 971-510

## Skupina »ZA ZDRAVO HRBTENICO«

- starosti nad 40 let
- urnik: torek in četrtek od 9.00 do 10.00
- informacije: - Matej 041 200-219

# NAŠE SKUPINE

URADNE URE:  
**TOREK IN ČETRTEK OD 9.00 DO 11.00**

## skupina »CICIBANI ali HITRIH NOG NAOKROG«

- deklice in dečki od 3. do 6. leta starosti
- urnik: torek in četrtek od 17.00 do 18.00
- informacije: - Maja 040 641-031

## Skupina »DEKLICE«

- deklice starosti 7 do 14 let
- urnik: ponedeljek, sreda in petek od 18.00 do 19.30
  - informacije: - Maja 040 641-031,
  - Jure 031 629-954

## Skupina »DEČKI«

- dečki starosti 7 do 14 let
- urnik: torek, četrtek in petek od 18.00 do 19.30
  - informacije: - Damjan 040 238-461

## Skupina »VRHUNSKA GIMNASTIKA«

- dečki starosti 9 do 14 let
- urnik: 10 x tedensko
  - informacije: - Dejan 041 765-621,
  - Franci 041 213-375

## Skupina »MLADINCI(KE) IN ČLANI(CE)«

- dekleta in fantje starosti 15-30 let
- urnik: torek, četrtek in petek od 19.30 do 21.00
  - informacije: - Emil 041 343-900,
  - Jure 031 629-954

## Skupina »RITMIČNA GIMNASTIKA«

- deklice do starosti 15 let
- urnik: 2-3 x tedensko
  - informacije: - Urška 041 365-632

Izvajanje programov sofinancira MOL. Delovanje društva podpirajo tudi SZS, SZL, sponzorji in donatorji.