

## RITMIČNA GIMNASTIKA

### Začetni program

TELOVADNICA OŠ Ivana Cankarja  
(Kulturni center Vrhnika - nekdanja šivalnica IUV)  
Tržaška cesta 32, Vrhnika

**PONEDELJEK\* od 16.30 do 17.30**

VADITELJICE:

Nina Žižmond (040/515-085),  
Meta Mramor (031/403-909).

Z rekreativno vadbo želimo deklicam brez večjih naporov približati ritmično gimnastiko, ki združuje prvine baleta, modernega plesa, akrobatike in rokovanja z rekviziti: žogo, obročem, kolebnico, kiji in trakom.

Najmanj trikrat v šolskem letu priredimo nastope za starše, sorodnike in prijatelje, na katerih deklice prikažejo vse svoje znanje.

Največja nagrada pa je nastop na tekmi A1 programa ritmične gimnastike, ki ga organizira naše društvo vsako leto. Naša prva skrb je varna vadba, zato poskrbimo za kvalitetno ogrevanje in strokovno delo na vadbenih urah.

Če otroci niso srečni, je vse zaman. Vadbene ure zato oblikujemo tako, da upoštevamo tudi želje otrok.

**Vabljenе vse deklice od 4 leta dalje.**

Pričetek vadbe: **ponedeljek, 12. 9. 2022**

Prispevek za mesečno vadbo: **28,00 EUR**

\*urnik se lahko še spremeni



## RITMIČNA GIMNASTIKA

### Tekmovalni A1 program

TELOVADNICA OŠ A. M. SLOMŠKA  
Pod Hruševco 33, Vrhnika

**PONEDELJEK od 17.00 do 20.00**

**TOREK od 16.00 do 19.00**

**SREDA od 16.00 do 19.00**

**ČETRTEK od 15.30 do 18.00**

**PETEK od 16.00 do 19.00**

VADITELJICE:

Špela Jilek (040/711-242),  
Nina Žižmond (040/515-085),  
Neža Čuk (070/285-293),  
Meta Mramor (031/403-909),  
Barbara Šinigoj (041/200-507),  
Ajda Garbajs,  
Pika Grušovnik.

V tekmovalnih programih A1 ritmične gimnastike dekleta vadijo od tri do petkrat tedensko. Udeležijo se dveh prvenstvenih tekem ter državnega prvenstva Slovenije. Že nekaj let vodimo dekleta tudi na mednarodne turnirje, tako po Sloveniji kot v tujini. Obenem dekleta sodelujejo na vseh internih nastopih, ki jih pripravimo za starše.

Pričetek vadbe: **četrtek, 1. 9. 2022**

Prispevek za mesečno vadbo: **55,00 EUR**

## AKROBATIKA

### Tekmovalni program

TELOVADNICA OŠ A. M. SLOMŠKA  
Pod Hruševco 33, Vrhnika

**TOREK od 15.30 do 17.30 ure**  
**ČETRTEK od 15.30 do 17.30 ure**

VADITELJI:

Iza Šraj Miklič (041/417-822),  
Jan Šraj Miklič (041/417-699).

Akrobati tekmovalci pri nas trenirajo skoke na mali prožni ponjavi. Tekmovalni program akrobatike vključuje tudi treninge na preostalih gimnastičnih orodjih kot so krogi, drog, bradlja in parter.

Akrobati bodo svoje pridobljeno znanje pokazali na tekmovanjih gimnastike po Sloveniji. Poleg tega bodo v šolskem letu otroci pripravili tudi tri nastope za starše. Športna oprema na treningih so šolski copati z gumijastim podplatom in športna oblačila.

Pričetek vadbe: **četrtek, 1. 9. 2022**

Prispevek za mesečno vadbo: **37,00 EUR**



## AKROBATIKA Začetni program

TELOVADNICA OŠ Ivana Cankarja  
(Kulturni center Vrhnika - nekdanja šivalnica IUV)  
Tržaška cesta 32, Vrhnika

**TOREK od 16.30 do 18.30 ure**  
**ČETRTEK od 16.30 do 18.30 ure**

VADITELJI:

Iza Šraj Miklič (041/417-822),  
Jan Šraj Miklič (041/417-699),  
Nejc Kocijančič (070/206-470).

Otroci z našo vadbo razvijajo osnovne motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, vzdržljivost). Otroci so zaradi velikega zanimanja za vadbo razdeljeni v dve skupini. Učijo se različne elementarne igre ter osnove vadbe na parterju. V šolskem letu bodo otroci pripravili tri nastope za starše. Športna oprema na treningih so šolski copati z gumijastim podplatom in športna oblačila.

**Vabljeni vsi otroci od 4 leta dalje.**

Pričetek vadbe: **torek 4. 10. 2022**

Prispevek za mesečno vadbo: **28,00 EUR**

## PREDSTAVITEV DRUŠTVA

Gimnastično društvo Vrhnika je član Gimnastične zveze Slovenije in je na področju **ritmične gimnastike** na Vrhniki prisotno že vrsto let. V svojih zgodovini je bil klub odskočna deska marsikateri

državni reprezentantki. Naša želja je, da bi tudi v prihodnje krojili uspehe v tem tako lepem in gracioznem športu.

V društvu gojimo tudi druge zvrsti gimnastike. S pomočjo dobro usposobljenih vaditeljev pomagamo otroke voditi skozi čarobni svet **akrobatike**. Množičen odziv kaže, da na Vrhniki ter v širši okolici proti jugozahodu Slovenije manjka tovrstnih aktivnosti. Pozitivni odzivi staršev in otrok so za nas največja nagrada.

Pri ritmični gimnastiki se redno udeležujemo tekmovanj na državnem nivoju, isto stopnjo pa želimo doseči tudi pri akrobatiki. Z aktivnim vključevanjem na tekmovanja po Sloveniji verjamemo, da nam bo v bližnji prihodnosti to tudi uspelo.

Naša največja želja je, da bi vsi otroci pri varni in kakovostni vadbi uživali in se je vsakič znova z veseljem udeleževali.

Prav tako smo pod okriljem Gimnastične zveze reden prireditelj prvenstvenih tekmovanj in državnih prvenstev v ritmiki in akrobatiki.

**Gimnastično društvo Vrhnika** je neprofitna in prostovoljna športna organizacija. Njeni člani, z izjemo trenerjev in vaditeljev, sodelujejo in pomagajo ljubiteljsko. V svoje vrste tako z veseljem sprejmemo vse starše in ostale ljubitelje gimnastike, ki so nam pri delu, predvsem pa pri organiziranju domačega tekmovanja in nastopov pripravljeni pomagati.

Letna članarina v društvu znaša 15,00 EUR.  
**Dobrodošli med nami!**

**GIMNASTIČNO DRUŠTVO VRHNIKA**  
Tržaška cesta 9  
1360 VRHNIKA

spletna stran:

<http://5k.amadeus.si/gd>

e-mail:

[gd.vrhnika@gmail.com](mailto:gd.vrhnika@gmail.com)



## GIMNASTIČNO DRUŠTVO VRHNIKA

**VABI**  
**V ŠOLSKEM LETU 2022/23**

**NA VADBO:**

- **RITMIČNE GIMNASTIKE**  
začetni program za vse deklice od 4. leta dalje
- **RITMIČNE GIMNASTIKE**  
tekmovalni A1 program
- **AKROBATIKE**  
začetni program za vse otroke od 4. leta dalje
- **AKROBATIKE**  
tekmovalni program

\*posamezne vadbene skupine bodo razporejene znotraj objavljenih urnikov. Urniki niso dokončni.