

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

Projekt: Překážkový sport a pohybová příprava pro děti a mládež z Prahy 3 a okolí

Rok: 2025

Číslo smlouvy: 2025/00197/OE-OD

V roce 2025 jsme pokračovali v naší práci z minulých let a zaměřili se na aktivity pro děti ve věku 5-12 let, dále na mládež ve věku 13-18 let a na příměstské tábory.

V první polovině roku jsme pořádali především pravidelné OCR a pohybové kroužky (každý týden ve středu kromě prázdnin), dále jsme uspořádali i několik nepravidelných seminářů a lekcí pro mládež (především ve věku 13-16 let), kteří se cvičením začínají a potřebují se naučit správné návyky, aby si především při cvičení ve fitness centrech neublížili pod vlivem trendů. A jako každý rok nesměl chybět příměstský tábor s pohybovými hrami a prvky OCR.



Opět se nám rozšířily řady dětí a mládeže, kteří k nám dochází, a to více o děti z okolí naší základny, z čehož máme radost. Velmi oceňujeme hlavně fakt, že děti u nás mají přirozený pohyb zábavnou formou a učíme je životnímu stylu, ve kterém nejsou dominantní elektronické přístroje a displeje.

Celkem jsme během roku uspořádali tyto akce zaměřené na děti mládež:

- příměstský tábor v létě pro mladší děti (rozmezí 5-11 let) v termínu 4.-8. 8. 2025
- kroužek OCR pro děti 6-12 let každou středu od 17:30 (kromě prázdnin a dovolených)

- 5x skupinový trénink pro mládež (13-18 let) v naší základně Primal Gym (Roháčova 93, Praha 3) zaměřený na silovou přípravu a zlepšení úchopu a síly rukou jako přípravy na OCR
- víkendové nepravidelné (soboty nebo neděle) dětské a mládežnické tréninky na externích překážkových hřištích: Lázně Toušeň a Bousov (Pardubický kraj), výlety na lezeckou stěnu a další společné pohybové akce

V rámci dotace uplatňujeme hlavně náklady na příměstský tábor a pravidelné kroužky pohybové přípravy a OCR. Pomůcky pořízené v rámci dotace využijeme u dětí i starší mládeže.



Na našem příměstském táboře jsme letos mohli být cca 70 % času venku. Ve zbylém čase děti nacvičovaly překážkové dráhy v naší základně. Venku jsme stavěli opičí dráhy, hráli pohybové hry, zkoušeli nové sporty, objevovali Prahu 3 včetně okolních hřišť, pořádali soutěže. Děti se také podívaly do okolních městských částí. Většina našich nákladů na stravování apod. byla utracena v naší městské části P3. Navštívili jsme i armádní muzeum na Vítkově, a to s výkladem a programem pro školní skupiny a dětské kolektivy.

Pro naše kroužky a lekce pro mládež jsme pořídili novou dopadovou matraci, kterou můžeme přenášet i ven. Dále jsme pořídili přenosnou síť pro různé pohybové a koordinační hry, kterou jsme nejčastěji využili v parku na Vítkově pro dětský kroužek OCR a budeme ji využívat i nadále pro příměstské tábory.

Zbytek nákladů jsou především odměny pro lektory, kteří vedli příměstský tábor, dále nájem našich prostor.



Zhodnocení

Jsme rádi, že jsme získali pro naše aktivity zase nové děti a mládež a daří se nám spolupracovat s podniky i rodinami v okolí. Dlouhodobě nám pokračuje spolupráce s Viktori Žižkov, odkud k nám dochází i některé děti na tábory a kroužky, a to díky propojení našeho trenéra, který zároveň vede i dětské fotbalové tréninky na Viktorce.

Naše aktivity byly letos naplněny skoro do maxima kapacity. Příměstský tábor byl plně obsazen, OCR kroužky v první polovině roku zaplnila menší skupinka starších dětí, zatímco ve druhé polovině roku po prázdninách se nám kroužek také zaplnil do maxima kapacity i mladšími dětmi z okolí. Za tento zájem a nárůst jsme velmi rádi a je to pro nás důkazem, že dětem se u nás líbí. Spousta dětí také následně vyjíždí na různé OCR a běžecké závody a reprezentuje naši práci.

Z hlediska starší mládeže jsme se opět setkali s problémem stydlivost určitých věkových skupin. Podařilo se nám však vytvořit skupinky kamarádů, kteří chodí společně a nebojí se.

PUBLICITA PROJEKTU

Všechny naše aktivity jsme sdíleli na našem webu, na Facebooku (Primal Gym Praha) a Instagramu (@primalgym.praha).

Upoutávka například zde:

https://www.instagram.com/p/DO6WnX5iPz-/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

A příměstský tábor zde:

https://www.instagram.com/p/DNH6nTNMzD1/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Základní info o akcích je vždy možné najít na webu

<https://renesancepohybu.cz/krouzky-a-tabory/>, kde jsme také u chystaných akcí uváděli, že se konají za podpory MČ Prahy 3. To samé jsme uváděli na letácích a plakátech, které jsme jako upoutávku hlavně na příměstské tábory vyvěsili v našem okolí. Plakát přikládáme níže.

Jednotlivé akce z roku 2025 již na webu postupně stahujeme, ale přehled za uplynulé roky v bodech zůstává na dané stránce,

Video a fotky z příměstských táborů a tréninků je na našem FB a IG, přikládáme níže také fotky. Zde je například jedno video z našich tréninků (první polovina roku se staršími chlapci):

https://www.instagram.com/reel/DE44ZSmMIUG/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

LETNÍ POHYBOVÝ PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

4.-8. 8. 2025

- Celodenní program pro děti ve věku 5-10 let
- Sport, výlety a dobrodružství
- Základna na Praze 3



Praha /|/


PRIMAL
GYM







