



## Športsko društvo Specijalni športovi "Luč"

### Plan i program rada za 2017. godinu

#### **Kupanje i plivanje na bazenu.**

Aquaterapija. Nastaviti sa odlascima na kupanje na bazen u Zagreb ili Tuheljske Toplice. Kupanje, aquaterapija, poduka neplivača, a sa plivačima trening (startni skok, okret, tehnika ruku i nogu) u sklopu pripremanja za Prvenstvo Hrvatske u plivanju.

#### **Treninzi kuglanja i bowlinga**

Treninzi kuglanja i bowlinga na kuglani ili na stazi u Bowling klubu u sklopu priprema za PH u kuglanju ili bowlingu. Dolazak na trening prema mogućnostima.

#### **Trčanje na krpljama i škola skijanja**

Šetnje i treninzi na krpljama na svježem zraku kada su odgovarajuće vremenske prilike. Početna skijaška obuka na Sljemeni. Više jednodnevnih odlazaka na Sljeme. Boravak na snijegu iskoristiti za usvajanje što više znanja i vještina zimskih športova.

#### **Pješačanje i planinarenje**

Izleti na obližnje planinarske destinacije (Medvednica, Zelinska gora, Samoborsko gorje, Zagorje), pa i neke dalje (Platak, Mrkopalj).

#### **Izleti ljeti**

Organizacija jednodnevnih izleta na more zavisno od financijskih mogućnosti društva, kupanje, plivanje i druge športske aktivnosti.

#### **Stručno multidisciplinarno savjetovanje za kineziološki rad s osobama s intelektualnim teškoćama**

Organizirati trodnevno savjetovanje (ožujak) za sve one koji se bave sportom za osobe s IT. Razmijeniti iskustva i utiske s prošlih natjecanja. Stručni predavači ( profesori TZK koji rade s tom populacijom, predavanja iz iskustva i demonstracija treninga). Organizacija savjetovanja od 01. do 03. veljače 2017. (srijeda, četvrtak, petak) u Termama Tuhelj, Tuheljske Toplice. Teme prema zaključcima s prošlogodišnjeg savjetovanja.

#### **Prvenstvo Hrvatske u trčanju na krpljama**

Organizirati državno natjecanje u trčanju na krpljama u Delnicama ili Mrkoplju te i na taj način dalje popularizirati i razvijati ovaj šport primjeren svim stupnjevima sposobnosti osoba s IT.

Natjecanje organizirati 09. i 10. veljače 2017. (četvrtak i petak) u Delnicama ili na Hrvatskom biatlonskom centru Zgornja u blizini Mrkoplja.

#### **Prvenstvo Hrvatske u kuglanju**

Organizacija natjecanja (ožujak) uz poziv svim Centrima i svim udrugama na dvodnevno natjecanje. Podjela medalja po skupinama od 6 natjecatelja.

Organizacija natjecanja 04. i 05. travnja 2017. (utorak i srijeda).

#### **Prvenstvo Hrvatske u malom nogometu**

Organizirati malonogometni turnir 23.svibnja 2017. (utorak) u okviru Special Olympics European Football Week. Dvorane Zaprešić i Sutinska vrela. U istom se tjednu održavaju turniri u cijeloj Europi za osobe s intelektualnim teškoćama i na taj način se promovira i potiče briga o njima.

#### **Memorijalni Floorball turnir Joseph Rukavina**

Organizacija Floorball turnira u Dugom Selu. Pozvati sve ekipe koje se bave floorballom, a pozvati i goste iz Slovenije. Organizacija natjecanja 04. srpnja 2017. godine (utorak) u OŠ Ivan Benković. Kulturno umjetnički program na svečanom otvaranju.

#### **Športsko društvo Specijalni športovi "Luč"**

Trg mladosti 11 10290 Zaprešić <http://luch.hr> e-mail: [franjo.soh@gmail.com](mailto:franjo.soh@gmail.com)  
OIB: 61289752853 mobitel: +385 91 5588 520 IBAN: HR3823600001101817448



## **Športsko društvo Specijalni športovi "Luč"**

### **Prvenstvo Hrvatske u plivanju**

Pozvati sve centre i sve udruge. Dvodnevno natjecanje na bazenu Termi - Tuhelj, animacijski program za športaše. Podjela majica s logom Luči svim sudionicima. Uz natjecanje u suradnji sa Specijalnom olimpijadom Hrvatske organizirati i zdravstvene programe: Promociju zdravlja i Zabavno vježbanje, te i na taj način podići kvalitetu natjecanja. Organizacija natjecanja 24. i 25. listopada 2017. godine (utorak i srijeda).

### **Združeni malonogometni turnir ban Josip Jelačić**

Organizacija združenog malonogometnog turnira na način da se pozove 9 ekipa, a za ekipe igraju po dva učenika srednje škole iz Zaprešića. Gradska dvorana Zaprešić. Organizacija natjecanja 14. studenog 2017. (utorak).

### **Sudjelovanje naših športaša na natjecanjima koja ne organizira Luč:**

PH alpsko skijanje (Sljeme) 24. veljače 2017. – Luč suorganizator

Atletski miting (Pula) 10. i 11.04.2017.

PH u brzom klizanju (Zagreb)

PH u biciklizmu (Vrlika)

Nogometni turnir Velika Gorica

Ljetne igre SOH (Zagreb – atletika, pikado, odbojka, floorball) – Luč suorganizator

PH odbojka (Zagreb)

Franjo Horvat, prof.

### **Športsko društvo Specijalni športovi "Luč"**

Trg mladosti 11 10290 Zaprešić <http://luch.hr> e-mail: [franjo.soh@gmail.com](mailto:franjo.soh@gmail.com)

OIB: 61289752853 mobitel: +385 91 5588 520 IBAN: HR3823600001101817448