

Kroužek lezení a kroužek parkouru

Termín: pátek 14:15 – 15:15

Místo: lezecká stěna/parkourová tělocvična Boulder bar, U Výstaviště 11, Praha 7

Kroužek lezení na lezecké stěně nebo parkouru v pohybové tělocvičně v Boulder baru **s vyvednutím dětí ze školní družiny** (kolem 13.45) a dovedením zpět (kolem 15.40).

Lezení je sport nejen zajímavý a zábavný, ale také zdraví prospěšný, protože děti při něm musejí používat všechny čtyři končetiny. Nedochází tedy k jednostrannému přetěžování určité části těla. Lezení také pomáhá při problémech se zády, přispívá ke správnému držení těla a zlepšuje rovnováhu. Po lezení následuje protažení a krátká relaxace zaměřená na celkové zklidnění.

Parkour je ideálním pohybovým základem, děti se zpevní, získají flexibilitu, naučí se koordinovat své tělo a hlavně zažijí obrovskou radost z pohybu a zábavu, což je pro sport tou nejlepší motivací! Na tréninku dbáme správné technice a postupně se děti učí nejrůznější skoky, trénink přesnosti, základy akrobatických prvků a také rychlost a flow 😊

Všechny kurzy vedou zkušení trenéři. Náplň hodin byla sestavena na základě spolupráce s dětským fyzioterapeutem. Vše probíhá zábavnou formou tak, aby děti hodiny bavily. Zárukou je individuální přístup, kdy se trenér věnuje menšímu počtu dětí a může tak s dětmi lépe pracovat a učit je. Oba typy kroužků jsou vhodné jak pro začátečníky tak pro pokročilejší děti.

Kroužek začíná 18.9.2020. Přihlašování prostřednictvím www.boulder.cz

Lezení – Pro děti / Lezení / Družinové kroužky lezení

Parkour – Pro děti / Parkour / Družinové kroužky parkour

Těšíme se na vás 😊