

Grupa młodzik i starsi - zapasy styl wolny oraz zapasy kobiet

zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku od 11 lat i starsi

osoby młodsze w wyjątkowych sytuacjach uczestniczą za zgodą trenera oraz rodzica

Podczas zajęć uczymy profesjonalnego szkolenia zapaśniczego. Dodatkowo treningi urozmaicamy o zajęcia z akrobatyki i gimnastyki - między innymi: przerzuty, salta, stanie na rękach, wymyki itp. Ponadto są zajęcia z treningu siłowego jak i stabilizacji czy stretchingu. Korzystamy z dużej ilości ciekawych przyborów oraz przyrządów np. trampoliny, maty do wybijania czy różnego rodzaju piłek np. - bosu. Jednocześnie pamiętamy o zachowaniu harmonijnego rozwoju fizycznego dzieci. Zapasy to dyscyplina na której zajęcia są wielopłaszczyznowe. Wpływają pozytywnie na rozwój i budowę ciała. Wzmacniają mięśnie, rozwijają zręczność i orientację przestrzenną oraz budują charakter.

- ❖ W czasie treningu dzieci wykonują ćwiczenia specjalistyczne (karuzele czy przejścia mostowe), techniki zapaśnicze z góry (rzuty- suplesy, biodra, dzaksarowy, zejścia do nóg itp.) oraz techniki zapaśnicze w parterze (wózki, narzutki, młynki itp.). Pracujemy nad ogólnym rozwojem dziecka poprawiając ich gibkość, koordynację ruchową, siłę, szybkość, wytrzymałość oraz stabilizację i mobilność. Pracujemy nad świadomością oraz kontrolą ciała. W zajęcia wplątamy elementy zabawy, gier oraz akroyogi. Zajęcia są doskonałym przygotowaniem motorycznym do wszystkich dyscyplin sportowych
- ❖ Zawodnicy mają możliwość rywalizacji sportowej na terenie kraju i zagranicą
- ❖ Uczestniczą w zgrupowaniach sportowych Kadry Polski, Kadry Wojewódzkiej i innych obozach klubowych
- ❖ Wyznaczeni zawodnicy mają możliwość korzystania z opieki dietetyka sportowego, psychologa sportu oraz udziału w zajęciach stretchingu, mobilności i rozciągania

Nabór do grupy zapaśniczej odbywa się na początku roku szkolnego. Istnieje również możliwość dołączenia do grupy w czasie trwania roku (po wcześniejszej weryfikacji przez trenera na treningu).

Zajęcia odbywają się pięć razy w tygodniu po 2 godziny w Sali Zespołu szkół Budowlano-Technicznych ul. Pierwszej Brygady 35 (koło Urzędu Pracy) tj.: poniedziałek – czwartek 18:00-20:00, piątek 17:00-19:00