

Grupa młodsza gimnastyki i akrobatyki - zapasy styl wolny oraz zapasy kobiet

zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat

Podczas zajęć uczyliśmy takich elementów jak przerzuty, salta, czy stanie na rękach, przy jednoczesnym zachowaniu harmonijnego rozwoju fizycznego. Gimnastyka z elementami akrobatyki to zajęcia wielopłaszczyznowe, które pozytywnie wpływają na rozwój i budowę ciała. Wzmacniają mięśnie posturalne, rozwijają zręczność i orientację przestrzenną.

W czasie treningu dzieci wykonują akrobacje z wykorzystaniem własnego ciała, od przewrotów, przez przerzuty i przejścia, aż po salta. Wykorzystujemy również przyrządy i przybory gimnastyczne takie jak: koła gimnastyczne, drążek gimnastyczny, skrzynia, trampolina i inne. Pracujemy nad ogólnym rozwojem dziecka poprawiając ich gibkość, koordynację, siłę, szybkość, wytrzymałość oraz stabilizację. Pracujemy nad świadomością i kontrolą ciała.

W nasze zajęcia wplątamy elementy zabawy oraz akroyogi. Zajęcia są doskonałym przygotowaniem motorycznym do wszystkich dyscyplin sportowych.

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

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu po 1 godzinie 15 minut w Sali Zespołu szkół Budowlano-Technicznych ul Pierwszej Brygady 35(koło Urzędu Pracy)