

## **Debeściaki- grupa młodsza zapasy styl wolny i zapasy kobiet**

### **treningi dla dzieci w wieku 6-9 lat**

Poza ćwiczeniami ogólnorozwojowymi wzmacniającymi ich sprawność ruchową, dzieci poznają podstawowe techniki zapaśnicze takie jak: rzut przez biodro, rzut przez ramię, dojście do nogi czy odrzut nóg w tył, a także chwyt w parterze. Zawodnicy poznają zasady walki, które panują podczas turniejów zapaśniczych. W tej grupie wiekowej młodzi adepci zapasów startują na zawodach zapaśniczych jak i również biorą udział w obozach 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 50 minut w Sali Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii ul. Gdyńska 8.