

## **Mięśniaki- zapasy styl wolny i zabasy kobiet**

### **treningi dla dzieci w wieku 9-11lat**

Zapasy to bardzo dobry pomysł na kształcenie sprawności motorycznej: szybkości, siły, koordynacji ruchowej jak i szybkości. Na tym etapie szkolenia dzieci uczą się elementów akrobatyki i gimnastyki co jest nieodłącznym elementem treninigu zapaśniczego. Wychwyt z karku czy salto w przód nie jest im obce. Zawodnicy uczą się, jak i doskonala kolejne chwytty zapaśnicze nie tylko rzuty z góry, a także techniki w parterze między innymi walizkę czy wózek. W tej grupie wiekowej młodzi adeptci zapasów startują na zawodach zapaśniczych nie tylko w kraju, a także poza granicami jak i również biorą udział w obozach sportowych. Mięśniaki mają po 3 treningi w tygodniu.

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 trzy razy w tygodniu po 1 godzina 30 minut w Sali Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii ul. Gdyńska 8 oraz w Sali Zespołu szkół Budowlano-Technicznych ul Pierwszej Brygady 35( koło Urzędu Pracy).