

MĚSÍČNÍ PLÁN TRÉNINKŮ

Aktivity a místa si vyhrazujeme měnit dle počasí a počtu dětí.

ZÁŘÍ + ŘÍJEN

**Sportovní areál Vesec u hlavní budovy a oválu
Pumptrack Vratislavice nad Nisou
Pumptrack Ruprechtice
Pumptrack Bedřichov**



„SEZNAMOVÁNÍ“ a “VENKOVNÍ SPORTY”

- kolo
- in-line
- slackline, frisbee

LISTOPAD - BŘEZEN

Tělocvična bývalé textilní průmyslovky Liberec, vjezd z Humpolecké ulice



„MÍČOVÉ HRY“

- seznámení s různými úchopy míče, kutálení a koulení, předávání, chytání, hod na cíl, kuželky, kop na cíl, odpalování pálkou, raketou
- házená, florbal, badminton
- fotbal, volejbal, basketbal
- – soutěže v týmu

„GYMNASTIKA“

- hry a cviky pro obratnost - lezení, skákání, výskoky
- hry a cviky na posilování a protahování
- opičí dráhy
- hry a cviky pro rovnováhu a koordinaci – kladina, kruhy, koza...
- pohybové hry - gymnastické sestavy na hudbu

„ATLETIKA“

- seznámení s atletickou abecedou
- hry na různé typy běhů - sprint, štafeta, vytrvalostní
- skoky - dálka, výška
- hody
- atletické soutěže a disciplíny

“MIX INDOOR SPORTŮ”

- volejbal / přehazovaná/vybíjená
- týmové hry - fotbal, florbal
- lukostřelba, lezecká ministěna, TRX
- jóga

DUBEN - ČERVEN

**Sportovní areál Vesec u hlavní budovy a oválu
Pumptrack Vratislavice nad Nisou
Pumptrack Ruprechtice
Pumptrack Bedřichov**

„KOLO“

- skilové kartičky (začátečník-mírně pokročilý-pokročilý a trail master)
- bezpečnost v silničním provozu
- technika a konstrukce kola, servis
- jízda v terénu, výlety po okolí

“VENKOVNÍ SPORTY”

- lukostřelba
- slackline
- in-line/skateboarding
- atletika
- frisbee, yoyo, balanc board

Na posledním tréninku v červnu proběhne společně s instruktory opékání buřtíků. Program bude obohacen o soutěže, do kterých se mohou zapojit celé rodiny. Počítáme s rodiči, sourozenci i prarodiči!!!

V případě, že se “kroužkové” děti přihlásí na některý z našich víkendových programů (sjezdové lyže, běžky, kolo, inline, skate, lezení), mají nárok na SLEVU 30%.