

Letný tábor karate a sebaobrany

v dňoch

12. júla - 16. júla 2021

Miesto konania

ZŠ EF Shererra (telocvičňa)

Poplatok za účasť

10 € /deň

V cene je zahrnuté

Obed formou denného menu

Prenájom telocvične a nárad'ovne

Pitný režim

Program

9:00 - 11:30 1. tréning

11:30 - 13:00 obed

13:00 - 15:30 2. tréning

Informácie

tel. 033/7726575

cvc.piestany@gmail.com

<http://www.facebook.com/pages/karate-klub-pri-cvc-ahoj-piestany>

Program letného tábora karate a sebaobrany

Obsah a zameranie cvičení realizovaných počas letného tábora bude pozostávať z nasledujúcich hlavných bodov:

- Všeobecná športová príprava (atletické, gymnastické cvičenia)
- Zdokonaľovanie správnej techniky posilňovacích cvičení s vlastnou hmotnosťou tela
- Rozvoj rýchlosti reakcie formou vybraných hier a prostredníctvom špecifického zariadenia A.R.CH.
- Rozšírenie kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti.
- Správne držanie tela v postojoch a dýchanie
- Nácvik a zdokonaľovanie pádovej techniky
- Ukážky a praktická aplikácia techník sebaobrany

