



AKROBATYKA

Zapraszam na zajęcia z akrobatyki sportowej elementami gimnastycznymi

W programie zajęć:

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu rozwój wszystkich zdolności motorycznych.
- Poprawa sylwetki.
- Gry i zabawy sportowe.
- Ćwiczenia wzmacniające, koordynacyjne, szybkościowe, zwinnościowe, gibkościowe i skocznościowe.
- Nauka podstawowych (przewroty w przód, w tył, stanie na głowie, mostki, skłony) i zaawansowanych elementów akrobatycznych (stanie na rękach, przerzuty: bokiem, w przód, w tył, przejścia w przód, w tył, salta, grupowe piramidy akrobatyczne i wiele, wiele innych).
- Nauka skoków na trampolinie - wkrótce ☺
- I wiele innych atrakcji ☺

Podział na grupy:

Grupa I: klasy 1-3

Grupa II: klasy 4-7

Maksymalna ilość uczestników – 10

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu

Zapisy przez Librusa

Zapraszam

Mariusz Piętka