

N á b o r



24. září 2014 v 15:00 hodin

Věková kategorie 6 – 7 let – Bojová gymnastika

Cvičení formou různých her je zaměřeno na všestrannou pohybovou přípravu dětí, s ohledem na rozvoj rychlosti, pohyblivosti, obratnosti, ohebnosti a síly.

Děti si osvojí dovednosti, jako jsou pády, práce se svým tělem, rovnováha, rychlost a postřeh.

Techniky juda jsou uplatňovány do té míry, aby vedly děti k vnitřní disciplíně, a jsou zaměřeny zejména na základní prvky sebeobrany.

- cvičení 1x týdně v pondělí nebo ve středu od 15:00 do 16:00 hodin
- cena za období 9/2014 – 12/2015 Kč 600,-
- děti se stávají členy TJ Sokol Dačice - Centropen

Věková kategorie od 8 let

Skupina je zaměřena základy juda. Děti se začínají učit pády a první techniky juda.

Zároveň se rozvíjí pohyblivost, rychlost a síla.

Osvojují si etiku juda, úctu k soupeři a vše co patří k japonským bojovým sportům.

- cvičení 2x týdně v pondělí od 16:00 do 17:30 hodin
ve středu od 16:00 do 17:30 hodin
- děti se stávají členy TJ Sokol Dačice – Centropen
- cena za období 9/2014 – 12/2015 Kč 1.200,-

Informace v Sokolovně v Dačicích v pondělí a ve středu
od 16:00 do 18:00 hodin
nebo telefon +420 608 656 522

