



## **„Mikołajki na sportowo” - limit uczestników wyczerpany!**

2023-12-03

**W ciągu 1,5 godziny od momentu rozpoczęcia przyjmowania zgłoszeń, osiągnięty został wynoszący 100 osób limit uczestników „Mikołajek na sportowo” - specjalnego treningu dla dzieci i młodzieży organizowanego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie z okazji zbliżającego się Dnia Świętego Mikołaja. Wydarzenie odbędzie się dziś, 3 grudnia, o godz. 12.00 w hali 100-lecia KS Cracovia przy al. Focha 40.**

Regulamin „Mikołajek na sportowo” jest dostępny na stronach internetowych [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl). Uczestnicy zajęć powinni posiadać strój sportowy oraz obuwie sportowe na zmianę. Udostępnione zostaną przebieralnie z toaletami. Wszystkich biorących udział w wydarzeniu obowiązuje również [regulamin obiektu](#).

Przed wejściem do hali uczestnicy przejdą weryfikację na podstawie listy zapisanych. Rodzice i opiekunowie prawni będą mogli zasiąść na trybunach oraz skorzystać z parkingu przy obiekcie (szlaban będzie otwarty). Wejście do hali – bocznymi drzwiami od strony parkingu (można tam dostać się także pochylnią od strony al. Focha).

### **Charakterystyka wydarzenia**

Trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat. Po wspólnej rozgrzewce, uczestnicy zajęć zostaną podzieleni na grupy (liczba grup adekwatna do liczby stacji) pod względem wieku/wzrostu. Każda z grup będzie ćwiczyć pod okiem trenera na kolejnych stacjach:

- sprawność na drabince koordynacyjnej z przyspieszeniami, starty z różnych pozycji. Różne konfiguracje ćwiczeń, połączone z przyspieszeniem 5–10 m
- ćwiczenia bieżne/skocznościowe na materacach – ustawiona ścieżka z materaców, na której będą wykonywane ćwiczenia. Po ćwiczeniach skoki z miejsca na odległość
- slalom z różnymi zadaniami, z różnymi ciężarami piłek. Obok krótki tor przeszkód – np. prowadzenie piłki nogą, przeskakiwanie przez ławeczkę, przeskakiwanie lub przekładanie szarf bądź materaca, przejścia przez płotki, skakanka
- rywalizacja drużynowa – gry z kolorowymi stożkami. Małe gry w podziale na dwie grupy. Stożki w czterech kolorach. Ustawianie stożków w odpowiednich kolorach po stronie drużyny – kto szybciej, odwracanie stożków góra/dół – która drużyna więcej, zbieranie odpowiednich kolorów
- wyścigi rzędów – podział na dwa lub trzy rzędy:
  - bieg – po drodze wykonywanie określonych ćwiczeń, np. przenoszenie kilogramowej piłki, wyznaczone ćwiczenia przy pacholku, bieg i powrót w drugą stronę, przeniesienie piłki/startuje kolejna osoba
  - bieg – przebiegnięcie przez płotki, wykonanie ćwiczeń i powrót. Konkurencje w zależności od wieku

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć zadbają wykwalifikowani i doświadczeni trenerzy, z olimpijczykiem, medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele.



**Magiczny  
Kraków**

Na wszystkich biorących udział w wydarzeniu będą czekały mikołajkowe niespodzianki oraz goście specjalni – Święty Mikołaj wraz z Elfem!

Zapraszamy na [kanał Zarządu Infrastruktury Sportowej na YouTube](#), gdzie można usłyszeć zaproszenie na wydarzenie od samego Mikołaja.

---

To kolejna odsłona zajęć organizowanych przez ZIS dla najmłodszych miłośników aktywności fizycznej z okazji Mikołajek czy Dnia Dziecka. W ciągu roku odbywają się również zajęcia [„Dzieciaki na start!”](#), będące częścią wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie” projektu [„Trenuj w Krakowie!”](#).

- ćwiczenia sprawnościowe na niskich płótkach – skipy, nauka rytmu biegu
- rzuty do celu z różnych odległości – nauka rzutów do celu (obręcze zawieszane w bramkach) z różnych odległości, z użyciem woreczków, rzutek, „oszczepów”, ringo
- stacja z zestawem do treningu sprawnościowo-motorycznego (tablet i światełka) – szybkość reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa, kojarzenie itp.