



„Mikołajki na sportowo”

2024-12-09

Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprosił dzieci i młodzież w wieku od 5 do 12 lat do wzięcia udziału w „Mikołajkach na sportowo” - specjalnym treningu ogólnorozwojowym z elementami sprawnościowymi. Wydarzenie odbyło się 8 grudnia w hali widowiskowo-sportowej Suche Stawy przy ul. Ptaszyckiego 4.

Po wspólnej rozgrzewce, uczestnicy zajęć zostali podzieleni na grupy (liczba grup adekwatna do liczby stacji) pod względem wieku/wzrostu. Każda z grup ćwiczyła 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 z podziałem 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, bieg, wyznaczone ćwiczenia przy pachołku, bieg i powrót w drugą stronę, przeniesienie piłki/startuje kolejna osoba
 - bieg - przebiegnięcie przez płotki, wykonanie ćwiczeń i powrót. Konkurencje w zależności od wieku
- ćwiczenia sprawnościowe na niskich płotkach - 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 piankowych, ringo
- stacja z zestawem do treningu sprawnościowo-motorycznego (tablet i światelka) - szybkość reakcji, koordynacja wzrokowo-ruchowa, kojarzenie itp.



**Magiczny
Kraków**

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

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

Zapraszamy na oficjalne [wydarzenie na Facebooku](#).

To kolejna odsłona zajęć organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie 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!”.