Magiczny Kraków

Trenuj w Krakowie! 14 czerwca zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-06-10

14 czerwca zapraszamy na kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!". W najbliższą sobotę będą to: „Dzieciaki na start!" w parku Maćka i Doroty, „Młodzież na start!" na specjalnym boisku obok Hali 100-lecia KS Cracovia oraz MOC 15+ – na parkingu medialnym Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana. Początek zajęć o godz. 9.00. Obowiązują zapisy i limity uczestników.

„**Dzieciaki na start!**" to program kierowany do dzieci w wieku 6-10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki! To doskonała okazja, by najmłodsi aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, w krakowskich parkach. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwijają swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze!

Gdzie i kiedy? Sobota, 14 czerwca w **parku Maćka i Doroty** na krakowskich Klinach (Dzielnica X Swoszowice), godz. 9.00, zbiórka **na placu zabaw**.

Co będziemy robić? Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki. Następnie wykonamy ćwiczenia mające na celu opanowanie prawidłowej techniki biegu. W części głównej treningu będziemy doskonalić wytrzymałość poprzez gry i zabawy biegowe. Zakończymy wspólnym rozciąganiem. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Zapoznaj się z **regulaminem zajęć.**

Program „**Młodzież na start!**" to świetna okazja dla młodzieży w wieku 11-14 lat, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej. Od kwietnia do września odbywają się przy Hali 100-lecia KS Cracovia lub w parku Jordana, a młodzi uczestnicy biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych treningach i meczach koszykówki 3x3. Planowane są również inne aktywności.

Gdzie i kiedy? Sobota, 14 czerwca o godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok **Hali 100-lecia KS Cracovia** (al. Focha 40).

Co będziemy robić? Najbliższy trening rozpoczniemy od przypomnienia przepisów gry w koszykówkę 3x3. Będziemy doskonalić zasady poruszania się po boisku. Podczas ćwiczeń skupimy się na dokładnych podaniach oraz chwytach, a następnie wykorzystamy doskonalone elementy podczas gry.

Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone

poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Zapoznaj się z **regulaminem zajęć**.

Projekt MOC 15+ to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15-18 lat, w ramach której m.in. odbywają się treningi pickleballa na świeżym powietrzu (od kwietnia do września).

Gdzie i kiedy? Sobota, 14 czerwca, parking medialny Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana (**od strony al. 3 Maja, na wysokości pawilonu medialnego**), o godz. 9.00.

Co będziemy robić? Trening rozpoczniemy od przypomnienia zasad gry. Następnie będziemy doskonalić odbicia – forhend i bekhend – podczas prostych ćwiczeń w parach. Zakończymy krótkimi rozgrywkami pomiędzy uczestnikami zajęć. Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które miały już styczność z pickleballem, jak do tych, które dopiero chcą poznać tę dyscyplinę sportu.

Co zabrać ze sobą? Strój sportowy, buty, wodę. Rakiety i piłki zapewniamy na miejscu. Zajęcia prowadzi trener Tomasz Kozub – instruktor z dyplomem Pickleball Coaching International, absolwent wychowania fizycznego na krakowskiej AKF.

Limit uczestników wynosi 25 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy – prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**. Zapoznaj się z **regulaminem zajęć**.

Pickleball to sport rakietowy, który jest mieszanką tenisa ziemnego, ping-ponga oraz badmintona. Mecze singlowe lub deblowe rozgrywane są zarówno na otwartym powietrzu, jak i pod dachem. Gracze używają kompozytowych rakietek do przebijania plastikowej piłeczki nad siatką. Na pierwszy rzut oka pickleball przypomina tenis, ale różni się od niego zasadniczo. Prędkość piłki przy grze w pickleball jest mniejsza, podobnie jak pole do gry, które jest prawie trzy razy mniejsze od kortu tenisowego. Z tego powodu pickleball jest odpowiedni dla osób w każdym wieku i łatwy do nauczenia się także dla tych, którzy nie mieli wcześniej do czynienia ze sportami rakietowymi. Pickleball to dynamiczny sport rakietowy z szybkimi zwrotami akcji. Gra dostarcza mnóstwa frajdy!