



Trenuj w Krakowie! 13 września różnorodne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-09-13

13 września odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Będą to: „Dzieciaki na start!” - trening ogólnorozwojowy, „Młodzież na start!” - koszykówka 3x3 oraz MOC 15+ - pickleball. Początek wszystkich 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 najmłodszy 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!

Trening odbędzie się w dziś, 13 września. Zbiórka o godz. 9.00 w parku Tysiąclecia przy **fontannie**.

Zajęcia rozpoczną się od zabawy integracyjnej i rozgrzewki. W części głównej treningu zaplanowane jest doskonalenie wydolności podczas zabaw i gier ruchowych. Na zakończenie rozciąganie i ćwiczenia oddechowe.

Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**.

- **Regulamin 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.

Zajęcia odbędą się w sobotę, 13 września. Zbiórka o godz. 9.00 na boisku do koszykówki 3x3 obok **Hali 100-lecia KS Cracovia** (al. Focha 40).

Trening rozpocznie się od rozgrzewki z piłkami. W części głównej najbliższych zajęć uczestnicy skupią się na pracy w obronie oraz poruszaniu się z piłką. Będą ćwiczyć akcje w różnych kombinacjach.

Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników. Zajęcia trwają około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**.



- [Regulamin 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).

Zajęcia odbędą się w sobotę, 13 września. Zbiórka o godz. 9.00 w parku Jordana, obok tzw. okrągłaka, za głównym wejściem.

To ostatni w tym sezonie trening pickleballa organizowany w ramach projektu MOC 15+! Uczestnicy będą rozwijać swoje umiejętności poprzez pracę nad dwiema kluczowymi technikami w pickleballu: grą z powietrza (wolejami) oraz serwisem.

Zajęcia nastawione będą na aktywną praktykę, poprawę precyzji i zwiększenie pewności w grze, tak aby uczestnicy mogli swobodnie korzystać z nowych elementów podczas gry.

Limit uczestników wynosi 25 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy – prowadzone poprzez [formularz zgłoszeniowy](#).

- [Regulamin zajęć](#)

Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które miały już styczność z pickleballem, jak do tych, które dopiero chcą poznać tę dyscyplinę sportu.

Należy 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.

Pickleball to sport raketowy, 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 raketek 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 raketowymi. Pickleball to dynamiczny sport raketowy z szybkimi zwrotami akcji. Gra dostarcza mnóstwa frajdy!