



„Mikołajki na sportowo”: limit zgłoszeń wyczerpany!

2021-12-05

Dziś w Hali 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych przy al. Focha 40 odbyły się Mikołajki na sportowo - specjalny trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi, organizowany z okazji Dnia Świętego Mikołaja dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat, przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie i trenerów AZS AWF Kraków Masters.

Charakterystyka wydarzenia

Trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi.

Po wspólnej rozgrzewce, uczestnicy zajęć zostali podzieleni na kilkuosobowe grupy (ilość grup adekwatna do ilości stacji). Każda z grup ćwiczyła pod okiem trenera na kolejnych stacjach:

- ćwiczenia sprawnościowe na drabinkach koordynacyjnych oraz płótkach sprawnościowych
- wyścigi biegowe/skocznościowe/skoki w workach/prowadzenie piłek/przenoszenie piłek lekarskich
- tor przeszkód
- gry i zabawy z poduszkami animacyjnymi i kolorowymi stożkami
- ćwiczenia i zadania z użyciem zestawu do treningu motorycznego
- ścieżka z materaców - ćwiczenia skocznościowe, w różnych pozycjach. Skok w dal z miejsca i przeciąganie liny.

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbali trenerzy AZS AWF Kraków Masters.

Na wszystkich biorących udział w wydarzeniu czekały mikołajkowe niespodzianki. Na zajęciach pojawił się gość specjalny.