



**Magiczny
Kraków**

Święty Mikołaj gościem specjalnym treningu dla dzieci i młodzieży

2022-12-06

Na odbywających się 4 grudnia zajęciach sportowych dzieci trenowały jeszcze pilniej niż zwykle, bo ich zmagania bacznie obserwował nie kto inny, jak sam Święty Mikołaj! Niemal 100 dzieci zgromadziło się w hali Ośrodka Sportu i Rekreacji „Kolna”, by tegoroczne Mikołajki świętować na sportowo.

„Mikołajki na sportowo” to specjalny trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat, przeprowadzony przez wykwalifikowanych trenerów, dobrze znanym uczestnikom cyklicznie odbywających się zajęć „Dzieciaki na start!”. Po wspólnej rozgrzewce, młodzi miłośnicy sportu zostali podzieleni na grupy, by następnie spróbować swoich sił na każdej z przygotowanych stacji. Dzieci mogły między innymi poćwiczyć swoją sprawność na drabince koordynacyjnej czy sprawdzić się na torze przeszkód. Nie zabrakło też slalomu, ćwiczeń na materacach czy rywalizacji w grach drużynowych. Szczególną radość na twarzy uczestników treningu wywoływała nauka rzutów do celu i bieg przez płotki.

Każdy uczestnik „Mikołajek na sportowo” został nagrodzony przez Świętego Mikołaja upominkami przygotowanymi przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz Partnerów wydarzenia.

To kolejna odsłona specjalnych zajęć organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie dla najmłodszych miłośników aktywności fizycznej z okazji Mikołajek czy Dnia Dziecka. Cyklicznie, przez cały rok odbywają się również zajęcia [„Dzieciaki na start!”](#), będące częścią wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie” projektu [„Trenuj w Krakowie!”](#) (ostatni tegoroczny trening dla dzieci i młodzieży zaplanowany jest na **18 grudnia**).