



Dzieciaki na start! 25 listopada trening zapaśniczy dla najmłodszych

2023-11-25

Dzisiaj odbędą się bezpłatne zajęcia zapaśnicze dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat, które zostaną zorganizowane w ramach cyklu „Dzieciaki na start!”, będącego elementem tegorocznej edycji prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”, wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie”. Młodzi miłośnicy aktywności fizycznej poznają jedną z najstarszych dyscyplin olimpijskich w Centrum Zapaśniczym KS Bieżanowianka przy ul. Lipowskiego 5.

[Dzieciaki na start!](#)

Na zajęcia zapraszamy młodych miłośników aktywności fizycznej od 6 do 18 roku życia. Na zajęciach dzieci i młodzież mają okazję spróbować swoich sił w różnych sportach. Tym razem będą to zapasy, jedna z najstarszych dyscyplin olimpijskich. Zajęcia odbędą się w sali zapaśniczej otwartego w 2020 roku nowoczesnego Centrum Zapaśniczego KS Bieżanowianka, a poprowadzą je trenerzy Piotr Kudas i Zdzisław Danielski z sekcji zapaśniczej Bieżanowianki. Warto wspomnieć, że reprezentacja tego klubu triumfowała niedawno w klasyfikacji drużynowej 32. Memoriału Władysława Bajorka – prestiżowego turnieju dla młodych adeptów dyscypliny, organizowanego dla uczczenia pamięci legendarnego krakowskiego zawodnika i uznawanego za kuźnię talentów.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika/uczestniczki poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej www.zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit uczestników – 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

Kiedy: sobota, 25 listopada, w godz. 10.00-11.30 ([formularz zgłoszeniowy](#))

Gdzie: Centrum Zapaśnicze KS Bieżanowianka przy ul. Lipowskiego 5 w Krakowie (sala zapaśnicza)

Co będziemy robić?

Na uczestników czekają zajęcia ogólnorozwojowe z elementami gimnastyki, akrobatyki, technik zapaśniczych i krótkie rywalizacje zadaniowe w parach.

Trening rozpocznie się od solidnej rozgrzewki i zabaw ożywiających, następnie w planie są rozgrzewka specjalistyczna i część główna zajęć.

Młodzi miłośnicy aktywności fizycznej dowiedzą się na czym polega walka zapaśnicza, nauczą się kilku podstawowych technik oraz poznają ćwiczenia, dzięki którym można poprawić swoje cechy motoryczne.