



## **Mikołajki na sportowo za nami - dzieci aktywnie spędziły czas**

2023-12-22

**Blisko setka dzieci wzięła udział w mikołajkowym treningu zorganizowanym przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Młodym miłośnikom sportu kibicował Święty Mikołaj, który przygotował dla najmłodszych liczne niespodzianki.**

Dzieci ćwiczyły pod okiem profesjonalistów, z olimpijczykiem i medalistą mistrzostw świata i Europy Grzegorzem Sudołem na czele. Był to trening ogólnorozwojowy z elementami sprawnościowymi dla dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 12 lat. Wydarzeniu towarzyszyło dużo radości, wynikającej nie tylko z pokonywania przez uczestników kolejnych sportowych wyzwań, ale też z mikołajkowej atmosfery, o którą zadbał Święty Mikołaj i jego Elf.

### **Sportowe zadania**

Po wspólnej rozgrzewce, uczestnicy zajęć podzieleni zostali na grupy, a każda z grup miała do pokonania kolejne stacje:

- sprawność na drabince koordynacyjnej z przyspieszeniami, starty z różnych pozycji; różne konfiguracje ćwiczeń, połączone z przyspieszeniem 5-10 m
- ćwiczenia bieżne/skocznościowe na materacach – ścieżka z materaców, na której dzieci wykonywały różnego rodzaju ćwiczenia; po ćwiczeniach skoki z miejsca na odległość
- slalom z zadaniami, z wykorzystaniem piłek, a obok krótki tor przeszkód – np. prowadzenie piłki nogą, przeskakiwanie przez ławeczkę, przeskakiwanie lub przekładanie szarf bądź materaca, przejścia przez płotki, skakanka
- rywalizacja drużynowa – gry z kolorowymi stożkami
- wyścigi rzędów – każdy rząd wykonywał zróżnicowane konkurencje, np. bieg z określonymi zadaniami (przenoszenie piłki, ćwiczenia przy pachotku,) bieg przez płotki urozmaicony dodatkowymi ćwiczeniami
- ćwiczenia sprawnościowe na niskich płotkach – skipy, nauka rytmu biegu
- rzuty do celu z różnych odległości – nauka rzutów do celu (obręcze zawieszane w bramkach) z różnych odległości, z użyciem woreczków, rzutek, „oszczepów”, ringo
- stacja z zestawem do treningu sprawnościowo-motorycznego.

### **Aktywni od najmłodszych lat**

To kolejna odsłona zajęć organizowanych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie dla najmłodszych miłośników aktywności fizycznej. Oprócz wydarzenia mikołajkowego, dzieci cyklicznie biorą też udział w treningu z okazji Dnia Dziecka. W ciągu roku odbywają się również zajęcia [„Dzieciaki na start!”](#), będące częścią – wpisującego się w miejską kampanię „Kraków w formie” – projektu [„Trenuj w Krakowie!”](#).

**„Mikołajki na sportowo”** odbyły się w 3 grudnia w [Hali 100-lecia KS Cracovia wraz z Centrum Sportu Osób Niepełnosprawnych](#). Zajęcia były bezpłatne. Należało jedynie wcześniej zapisać pociechę na trening (liczba miejsc ograniczona) i zadbać o sportowy strój.



**Magiczny  
Kraków**

Dzieci aktywnie spędziły czas z rówieśnikami, pod okiem najwyższej klasy profesjonalistów uczyły się, jak bezpiecznie i poprawnie wykonywać ćwiczenia, poznawały zasady uczciwej rywalizacji, a przede wszystkim świetnie się bawiły!