

KROUŽEK ROPE SKIPPING

Vážení rodiče, tento rok otevíráme nový kroužek Rope Skipping pro úplné začátečníky kluky a holky ve věku 6-12 let.

Rope Skipping neboli sportovní skákání přes švihadlo je moderní sport, který obsahuje rychlostní a freestyleové disciplíny jednotlivců a týmů (dvojic, trojic,...) s krátkými i dlouhými švihadly. Mimo pestrý trénink se švihadly budeme hrát zábavné hry a věnovat se všeobecné pohybové přípravě. Dětem nabízíme možnosti účastnit se regionálních i celorepublikových soutěží a také vystupování na sportovních kulturních akcích.

Lektorkou je **Anežka Bočková**, dlouholetá reprezentantka, několikanásobná mistryně České republiky, 2. vicemistryně světa a celosvětově uznávaná lektorka.

Trénink se švihadly

- rozvíjí sílu, rychlost a celkovou fyzickou zdatnost
- zlepšuje flexibilitu, koordinaci a kreativitu
- podporuje týmovou spolupráci
- díky obrovské škále dovedností a jejich kombinací je švihadlo vždy zábava

Kde: v tělocvičně ZŠ Svárov na adrese **Svárov 1, 273 51 Svárov**

Kdy

Pondělí 16:00 - 16:55 - děti 1.-2. třída

Pondělí 17:00 - 17:55 - děti 3.-5. třída

1. trénink se koná dne 21.9.2020

Maximální počet dětí ve skupině: **20**

Cena 2000 Kč zahrnuje

- 18 lekcí v období 21.9.2020 - 27.1.2021
- švihadlo v hodnotě 290 Kč (dle Vašeho výběru z e-shopu www.jumpropeshop.cz)
- registrační poplatek do sportovní asociace Czech Jump Rope

PRO PŘIHLAŠOVÁNÍ A VÍCE INFO PROSÍM KONTAKTUJTE ANEŽKU BOČKOVOU

EMAIL: **anezka.bockova@gmail.com**

TEL: **+420 732 680 585**