

Nábor dětského aerobiku 2017/2018 v Hovorčovicích

Kdy: Září 2017 (přesný termín bude upřesněn)

Kde: V tělocvičně ZŠ Hovorčovice

Pro koho: pro děvčata i chlapce ve věku 5-13 let

Kontakt: Bc. Adéla Petroušová 775 562 789

Náplň tréninků:

Všestranná pohybová aktivita

Správné držení těla

Prvky dětského aerobiku a jejich vazby

Strečink pro děti

Zábavné hry pro děti

Příprava sestav

Příprava na regionální týmové závody

Soutěže Master class

(dětí cvičí podle instruktora - hodnocení koordinace, techniky provedení, apod.)

Lekce pod vedením vicemistryně evropy a mistryně republiky ve sportovním aerobiku v kategorii Aerobic Group Performance 2015,2016



Dětský aerobik

Pod pojmem dětský aerobik rozumíme rozmanitá cvičení za hudebního doprovodu, která vycházejí především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, základní a rytmické gymnastiky, tance a pohybové výchovy.

Dětský aerobik se na rozdíl od aerobiku, pro dospělé liší především náplní lekce a zaměřením, které závisí zejména na věku dítěte.

Dětský aerobik se zaměřuje především na nenásilné zlepšování pohybových schopností, zejména rozvoj - koordinace, kondice a flexibility.

