

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```

-  \$('#buttonOne').jFav();

Detský krúžok - Gymnastika

[« späť na krúžky pre deti](#)



Čo je gymnastika

Gymnastika je **všestranný súbor telesných cvičení**. Detská gymnastika je plná pohybu, pohybových prvkov, tanca, skákania a hlavne je realizovaná **hravou formou** na rôzne hudobné motívy. Je určená pre všetky deti, ktoré majú veľa energie a môžu si ju "vybiť" práve touto činnosťou. V našom kurze sa budeme venovať detskej športovej gymnastike, ktorá:

- upevňuje zdravie
- podporuje správne držanie tela
-

priaznivo pôsobí na celkový telesný a pohybový rozvoj

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Viete že, práve detská gymnastika realizovaná pod odborným dohľadom, ktorá je robená s citom a prirodzene, ktorá akceptuje vekové a telesné dispozície dieťaťa **prináša deťom:**

- radosť z pohybu
- zmysel pre rytmus a dynamiku
- zmysel pre presnosť a sústredenie

tiež deťom pomáha:

- spevniť časti i celé telo
- osvojiť si správne dýchanie
- osvojiť si správne pohybové zručnosti
- osvojiť si zásady bezpečnosti pri pohybe

je toho oveľa viac ako sami zistíte, pokiaľ sa rozhodnete spolu s nami rozvíjať športového ducha vášho dieťaťa



Ako

Všetky aktivity budeme realizovať pod heslom: **Cvičíme len to na čo máme ;)** Inak povedané dovolíme deťom cvičiť len to, čo samé zvládnu a budeme ich učiť cviky, ktoré sú im prirodzené a primerané veku. Aktivity budú realizované veselou hrovou formou, tak aby sa dieťa vyšantilo a aj niečo naučilo. Prípravné cvičenia a gymnastické hry sú v kurze zamerané na:

- rozvoj pohyblivosti a ohybnosti, sily, obratnosti, rovnováhy - osvojenie si kotúľov a stojky na lopatkách, stojky na rukách, odrazu z trampolíny, zoskokov z vyšších polôh
- osvojenie oboznámenie sa s gymnastickým náradím a cvičením s gymnastickým náradím

Podmienky: Stretávať sa budeme **1x týždenne**. Kurz obsahuje **8 lekcí**.

Cena: 8 lekcí/60€, v cene sú **2 náhradné hodiny**. **Rozvrh** [»tu](#)



Kurz je vhodný pre deti od 4 rokov

V každom kurze je maximálny počet **10 detí/lektora**

S kým

Silvia Ružičková. Jej túžbou je motivovať deti k pohybu a cvičením im ukázať aktívnejší a plnohodnotnejší spôsob života. Chce ich viesť k zdravému životnému štýlu už od útleho veku



Posledných päť rokov sa aktívne venuje fitness, cvičeniu so ženami v tehotenstve a po pôrode. Neustále na sebe pracuje, vzdeláva sa v tejto oblasti a do budúcnosti sa chce aktívne venovať aj fyzioterapii. Nenechajte si ujsť príležitosť spoznať ju osobne.

záväzná prihláška





•



•

```
$(function() { $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000 }); });
```

HORE ^