

```
(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 - Korčuľovanie

« [späť na krúžky pre deti](#)



Čo je korčuľovanie

Korčuľovanie je všestranným športom, ktorý vyžaduje koordináciu, silu, obratnosť, flexibilitu, vytrvalosť, ale aj zmysel pre hudbu a tanec. Ovzdušie na zimnom štadióne je bezprašné, preto je (po konzultácii s odborným lekárom) **vhodné aj pre alergikov, či astmatikov**. Pohybom v chladnom prostredí sa dieťa otužuje a zvyšuje kapacitu pľúc. Práve pre tieto vlastnosti je jedným z najvhodnejších druhov telesných cvičení pre deti.

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Pravidelný pohyb v chladnom a vlhkom prostredí:

- otužuje a podporuje imunitný systém
- vhodne stimuluje dýchací aparát, a preto uľahčuje dýchanie
- priaznivo pôsobí pri dýchacích problémoch a alergiách

Korčuľovanie na ľade tiež podporuje **správne držanie tela, koordináciu, rozvoj sily a pohyblivosť**.[□] Ide o systém rovnovážnych cvičení, ktoré pozitívne ovplyvňujú svalové disbalancie a vestibulárny aparát.

Ako

Korčuľovanie je nielen základom pre dva najpopulárnejšie zimné športy - hokej a krasokorčuľovanie, ale aj jednou zo základných lokomócií, ktoré by deti mali zvládnuť v rannom detstve. V našom kurze si deti osvoja **pod vedením odborníka správnu techniku korčuľovania**[□] :

- korčuľovania vpred – na dvoch nohách, na jednej nohe, prekladanie
- korčuľovania vzad – na dvoch nohách, na jednej nohe, prekladanie
- brzdenie vpred a vzad
- obraty

Pri výuke sa prihliada na schopnosti dieťaťa a jeho vek, pričom súťaže a hry sú súčasťou každej hodiny. Deti sú na prvej hodine rozdelené do skupín podľa výkonnosti a veku tak, aby ich napredovanie bolo plynulé a prispôsobené možnostiam dieťaťa.

Podmienky: 60€/1x týždenne. 1 kurz obsahuje 8 lekcii, v cene sú 2 náhradné (min. 24 hod. vopred ospravedlnené lekcie na kurzy@unicare.sk)

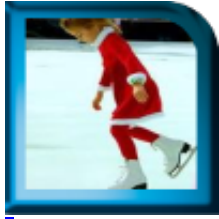
Kurzy otvoríme pre deti vo veku **od 2 rokov**. V každom kurze je maximálny počet **10-12 detí/lektora** .

S kým

Ing. Juraj Vrábek - učiteľ MŠ UniCare, športový tréner

záväzná prihláška





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

HORE ^