

# ZÁKLADNÁ POHYBOVÁ PRÍPRAVA

## ČO SI PRIPRAVIŤ NA TRÉNING?

Na tréning ti postačí:

- tričko,
- tepláky,
- ponožky a šľapky (prezuvky), ktoré ti slúžia na prechod k žienke.

## PREČO SA K NÁM PRIDAŤ?

Už v predškolskom veku treba našim deťom ukázať pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám. Telesné cvičenia majú priaznivý vplyv na celý organizmus dieťa. Rôznymi nenáročnými a všestrannými cvičeniami, pohybovou a hravou formou ich naučíme správne držanie tela, budeme rozvíjať ich silu, rýchlosť, obratnosť, vytrvalosť, psychickú odolnosť a disciplínu. Cieľavedomé a trpezlivé vedenie dieťaťa k telesným cvičeniam je zárukou, že si postupne túto formu činnosti nielen obľúbi, ale pre svoju príťažlivosť, kolektívnosť a súťaživosť sa stane športovanie aj jeho vášňou.

## ČO ŤA U NÁS ČAKÁ? (pre deti od 4 do 6 rokov)

Naučíme ťa základy:

- **ÚPOLOV**
  1. pády (ako prevencia pred zraneniami)
  2. úpolové preťahy, pretlaky, odpory
  3. úpolové hry
- **ATLETIKY**
  1. základy bežeckej abecedy
  2. behy
  3. skoky
  4. hody
- **GYMNASTIKY**
  1. základná gymnastika (kotúl vpred / kotúl vzad)
  2. naťahovacie cvičenia (strečing)
  3. kompenzačné cvičenia (na správne držanie tela)