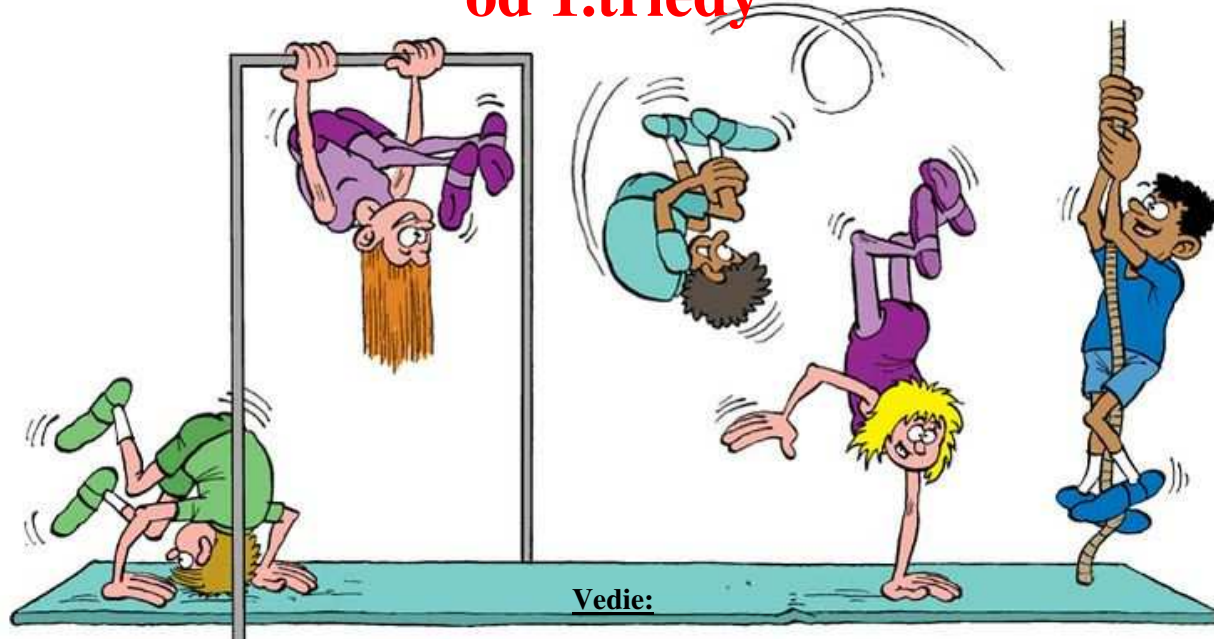


# GYMNASTIKA aj v NEMECKOM jazyku od 1. triedy



**Sylvia Preuschoff**

Diplomovaná trénerka športovej gymnastiky

[www.prezdravychrbat](http://www.prezdravychrbat)

Tel.: + 421 910 / 818 818

E-mail: sylviapreuschoff@gmail.com

## GYMNASTIKA

### Výhody pre vaše dieťa:

Osvojenie si základov športovej gymnastiky.

Základ pre iné športové odvetvia

Deti sa naučia správne držaniu tela.

Skupinu tvorí 8-12 detí.

Na gymnastiku môžete využiť aj vzdelávacie preukazy.

Vaše dieťa cvičí počas pobytu v škole, v družine....

**Používame profesionálne gymnastické náradie**

**Čo potrebujú vaše deti na cvičenie?**

-Tepláky, tričko, cvičky

### Cena:

**1.polrok:** doplatok 120 EUR / polrok (Október - Január)

**2.polrok:** doplatok 120 EUR / polrok (Február - Máj)

## GYMNASTIKA

### Náplň gymnastického tréningu:

#### Rozvička:

Beh, bežecká abeceda, koordináčne cvičenia, základné prvky baletu

#### Hlavná časť

Nácvik gymnastických prvkov napr. kotúle vpred, vzad, stoj na lopatkách, stoj na hlave, rukách, premet bokom, mostíky, premet vpred, vzad, skrčky, roznožky

#### Kondičné cvičenia

Špeciálne posilňovacie cvičenia, skákanie na švihadle, prípravné cvičenia a podobne.

#### Záverečná časť

Malé pohybové hry

Náplň tréningu je prispôsobená veku a schopnostiam dieťaťa a vyššie uvedená náplň tréningu je len ukážkou celoročného programu.

Tréning gymnastiky sa koná 1- krát do týždňa.

## GYMNASTIKA

### Termín tréningu:

**Streda : 12:00- 12:55**

1.skupina od 1. triedy

**Streda: 13:00- 13:55**

2.skupina od 1. triedy

**Streda: 14:00- 14:55**

3.skupina od 2.triedy

**Streda: 15:00- 15:55**

4.skupina od 2.triedy

**Streda: 16:00- 16:55**

5.skupina od 2.-3.triedy

**Streda: 17:00- 17:55**

6.skupina od 5.triedy

**Piatok: 13:00 – 13:55**

1.skupina od 1-2.triedy

**Piatok: 14:00 – 14:55**

1.skupina od 3-4.triedy

**Piatok: 15:00 – 15:55**

1.skupina od 3-4.triedy

**Termíny tréningov pre triedy sú orientačné**