

# SMT VŠESTRANKA

## pro děti od 6 – 10 let



### Gymnastika

protažení, posílení a nácvik na gymnastickém nářadí

**Stráž nad Nisou - tělocvična**



### Běh na lyžích

nácvik klasické techniky, hry na rozvoj obratnosti a rovnováhy na běžkách

**Bedřichov - stadion**

Zima



### Atletická příprava

běh, hod, skok, štafety, překážkové běhy

**Stráž nad Nisou - hřiště**

Podzim



### Míčové hry

vybíjená, kopaná - nácvik správného házení a chytání míče, kopání do míče

**Stráž nad Nisou - tělocvična, hřiště**

Jaro



### Bouldering

lezení na umělé stěně, hry na rozvoj síly a rovnováhy

**Liberec - MAKAK arena**

Léto



### Jízda na kole

výuka bezpečné jízdy a koordinace na kole, cyklovýlety v okolí

**Stráž nad Nisou - hřiště a okolí**



### Lanový park

Jako odměna na závěr návštěva lanového parku, kde děti mohou zúročit veškeré dovednosti, které získaly během celého roku :-).

**Bedřichov - stadion**

# SMT POHYBOVÁ VŠESTRANKA

Pro zdravý motorický vývoj dětí je důležitá všestranná pohybová příprava, aby docházelo ke správnému rozvoji motoriky, obratnosti, koordinace, síly a rychlosti. Děti tak získají vynikající základ pro specializovaný sport, kterému se případně budou chtít později věnovat a hlavně si vytvoří pozitivní vztah k pohybu.

- ✚ V SMT VŠESTRANCE se naučí správně běhat, skákat, házet a chytit míč, udělat kotoul, stojku, jezdit na lyžích, bruslích a na kole.
  - ✚ VŠESTRANKA není výkonnostní kroužek, veškeré tréninky probíhají formou hry.
  - ✚ Díky VŠESTRANCE dokážeme rozeznat pohybové přednosti Vašeho dítěte a poradíme Vám, kterým specializovaným sportům by se mohlo v budoucnosti věnovat.
  - ✚ Tréninky probíhají 1 x týdně.
  - ✚ O děti se budou starat licencovaní zkušení trenéři.
  - ✚ Tréninky budou probíhat na různých místech mezi **Stráží n. Nisou - Libercem – Bedřichovem**.
  - ✚ U probíhajících tréninků ve Stráži po vzájemné dohodě s rodiči mohou děti vyzvednout z družiny, ostatní místa je třeba součinnost rodičů a dopravit dítě na Bedřichov či na stěnu
  - ✚ Kroužek vhodný pro děti od 6 – 10 let.
  - ✚ **Cena pololetí (září – leden): 1 800,-** Cena kurzu zahrnuje 2 trenéry, pronájem sportovišť a sportovních pomůcek
- Skupina A: Pondělí (děti 6 - 8 let) 16:00 – 17:30**  
**Skupina B: Čtvrtek (děti 8 – 10 let) 16:00 – 17:30**



Vedoucí trenérka: **Mgr. Kateřina Hlavová**, 608 905 818, [kaca.hlavova@gmail.com](mailto:kaca.hlavova@gmail.com),

- vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu, zaměření sport a aktivity v přírodě
- instruktorka lezení, lyžování a lanových drah
- několikaletá zkušenost práce s dětmi v Čechách i zahraničí

