

KURZ BOXU PRE DETI

10 týždňový kondičný KURZ BOXU pre deti vo veku 11 – 15 rokov

Začíname od utorok 12. 03. 2024 o 18:00

Kurz boxu je určený pre deti vo veku 11 – 15 rokov, ktoré sa chcú naučiť základy boxerskej techniky, zlepšiť si rýchlosť, koordináciu, kondíciu a vybudovať silu. Po skončení kurzu budú mať deti dostatočné zručnosti na to, aby mohli pokročiť do 2. stupňa kurzu.

Aké lekcie na vás čakajú na KURZE BOXU a čo sa na nich naučíte?

Na začiatku každej hodiny vás čaká viazanie bandáží, pričom počas prvých dvoch hodín sa v tom zdokonalíte. Taktiež každá hodina zahŕňa dynamickú rozcvičku so skákaním na švihadle.

- Naučíte sa základnú rozcvičku, viazanie bandáží, správnu techniku dýchania, základný postoj a držanie tela, prvý základný úder (predný direkt).
- Zlepšíte si techniku viazania bandáží, naučíte sa skákať cez švihadlo, správnu techniku predného direktu, poprípade zadný direkt.
- Nácvik predných a zadných direktov vo dvojiciach a na mechoch.
- Kruhový tréning zameraný na kondíciu, v ktorom využijete naučené predné a zadné údery.
- Zopakovanie si predných a zadných úderov + učenie sa ľavých hákov.
- Kruhový tréning, pri ktorom použijete rôzne pomôcky na precvičovanie a zlepšovanie techniky doposiaľ naučených úderov + cviky s vlastnou váhou na rozvoj sily.
- Precvičovanie si naučených úderov + základná technika pravého háku, tréning vo dvojiciach.
- Kruhový tréning zameraný na silu, rýchlosť a presnosť + zapojenie doposiaľ naučených úderov a pohyb nôh.
- Precvičovanie techniky, cvičenie vo dvojiciach na silu a rýchlosť + základná technika ľavých zdvihákov.
- Naučíte sa pravé zdviháky a precvičíte si techniku všetkých doposiaľ naučených úderov



Obsah kurzu – 10 lekcií (1 krát týždenne)

Tréningy sa budú konať každý utorok o 18:00

Úvodná hodina bude 5.3. o 18:00

Trvanie kurzu je od 12. 3. 2022 do 14. 5. 2022

Minimálna kapacita kurzu je 6 detí (vo veku 11 – 15 rokov)

Na kurz je potrebné mať: Boxerské rukavice + bandáže, športové oblečenie

Tréningy vedie: Tomáš Gavalec

cena za kurz: 70 EUR / osoba
Platba jednorazovo v hotovosti na recepcii fitness centra

PRIHLÁŠKA NA KURZ BOXU PRE DETI

Meno a priezvisko dieťaťa:

Meno a priezvisko rodiča:

Email:

Mobil:

Svojím podpisom potvrdzujem, že svoje dieťa záväzne prihlasujem na kurz BOXU PRE DETI s povinnosťou úhrady platby za kurz vo výške 70 EUR

.....
Podpis



Potvrdenie o úhrade

Meno a priezvisko platcu:

Druh platby: hotovosť

Celkom: EUR

.....
Prijal: **Retsus s.r.o.**