

POLE DANCE PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 15.-19. 8. 2022

ČASOVÝ HARMONOGRAM

- Pondělí – pátek
- Každý den sraz mezi 7:45 – 8:00 VE SPORTCENTRU FOREA
- Konec 16:00

NÁPLŇ TÁBORU

- Tábor se zaměřením na Pole dance (sportovní disciplína na vertikální tyči)
- Pole dance je velmi komplexní sport . Děti se seznámí s pole dance jako sportovní disciplínou. Tato část bude probíhat ve speciální tělocvičně s profesionálními tyčemi. Dále se zaměří na další složky, které jsou pro pole dance nezbytné: silový trénink, strečink, tanec a všeobecná pohybová příprava. Cílem je především to, aby se dítě naučilo správné základy, naučilo se něco nového a třeba i objevilo novou aktivitu, které se bude chtít věnovat i po skončení tábora.

PRO KOHO JE TÁBOR URČEN?

- Děti od 6 – 13 let
- pro úplné začátečníky i pokročilejší
- podmínkou je, aby si dítě dokázalo samo zajistit základní potřeby (hygiena, toaleta,..)
- Děti budou následně rozděleny do 2 skupin (podle úrovně), ale nebudou vždy odděleně.
- Některé typy programů půjdou provádět i společně.

STRAVOVÁNÍ

- Obědy zajištěné v jídelně ZŠ Dobrovského
- Zajištěn celodenní pitný režim
- 2x pauza na svačinu, kterou si každý zajišťuje sám

HARMONOGRAM

- 8:00 – 8:30 společná rozcvička v gyму
- 8:30 – 9:30 sportovní program 1
- 9:30 – 9:50 pauza na svačinu
- 9:50 – 10:00 piesun + seznámení s další programem
- 10:00 – 10:45 sportovní program 2
- 10:45 – 11:45 sportovní program 3
- 12:00 – 13:30 obědová pauza + seznámení s odpoledním programem + lehké hry

- 13:30- 14:30 sportovní program 4
- 14:30 – 14:50 pauza na svačinu/odpočinek
- 14:50 – 15:50 sportovní program 5
- 15:50 – 16:00 společné protažení v tělocvičně
- 16:00 odchod

S SEBOU

- obuv na ven a do tělocvičny/haly
- lahev s pitím
- svačina
- oblečení dle aktuální předpovědi na ven
- oblečení na pole dance: krátké kraťasy, sportovní podprsenku, legíny, tričko bez rukávů, mikina, ponožky
- ručník na otírání tyče

CO CENA 1500,- KČ ZAHRNÚJE?

- Celodenní program, sportovní zázemí a pomůcky
- pitný režim, práce kvalifikovaných trenérů
- různé odměny a ceny