

Úterý

Všeobecná pohybová průprava

Místo:	ZŠ Na Kopcích	Čas:	16:00 - 17:00
Hlavní trenér:	Mgr. Vojtěch Dvořák		606 233 519
Atletická průprava běžecká průprava a pohybové hry	Gymnastická průprava Obratnost, pohyblivost, rytmika, pohybové hry	Průprava pro míčové hry Manipulace s míči, pohybové hry s míči	Prevence správného růstu, vnímání vlastního těla
Základy běhů, skoky, přeskoky	Základy akrobacie - obraty, kotouly, lezení, Opičí dráhy..	Manipulace s míči, základy chytání, házení, driblinku	Cvičení pro učení se vnímání vlastního těla
Základy lokomoce, běžecké koordinace, změny směru...	Základní balanční, rytmická cvičení	Základní průprava pro jednotlivé míčové hry a další kolektivní hry	Cvičení pro rozvoj pohyblivosti a flexibility
Závodivé běžecké, skokanské hry	Přetahy, přetlaky, úpolové hry	a sporty	Cvičení na správné držení těla
Pohybové hry na rozvoj obratnosti, koordinace, orientace v prostoru, rychlosti reakce...	Pohybové hry a cvičení na rozvoj pohyblivosti, obratnosti, koordinace, orientace v prostoru...	Pohybové hry a "manéže" s míči na rozvoj reakce, obratnosti, orientace v prostoru, koordinace...	Cvičení pro prevenci skolióz a podporu správného a zdravého růstu těla

Středa

Průprava pro plavání

Místo:	bazén Laguna	Čas:	16:00 - 17:00
Hlavní trenér:	Ing. Radka Bártová		605 514 949
Seznamování se s vodou, hraní si ve vodě, orientace v bazénu a pod hladinou (lovení předmětů),			
dýchání do vody, hry ve vodě, skoky a pády do vody, základní průprava pro plavání,			
návčik splývání na bříše, a na zádech...			

Čtvrtek

Všeobecná pohybová průprava

Místo:	ZŠ Na Kopcích	Čas:	16:00 - 17:00
Hlavní trenér:	Mgr. Martin Michálek		605 514 949
Atletická průprava běžecká průprava a pohybové hry	Gymnastická průprava Obratnost, pohyblivost, rytmika, pohybové hry	Průprava pro míčové hry Manipulace s míči, pohybové hry s míči	Prevence správného růstu, vnímání vlastního těla
Základy běhů, skoky, přeskoky	Základy akrobacie - obraty, kotouly, lezení, Opičí dráhy..	Manipulace s míči, základy chytání, házení, driblinku	Cvičení pro učení se vnímání vlastního těla
Základy lokomoce, běžecké koordinace, změny směru...	Základní balanční, rytmická cvičení	Základní průprava pro jednotlivé míčové hry a další kolektivní hry	Cvičení pro rozvoj pohyblivosti a flexibility
Závodivé běžecké, skokanské hry	Přetahy, přetlaky, úpolové hry	a sporty	Cvičení na správné držení těla
Pohybové hry na rozvoj obratnosti, koordinace, orientace v prostoru, rychlosti reakce...	Pohybové hry a cvičení na rozvoj pohyblivosti, obratnosti, koordinace, orientace v prostoru...	Pohybové hry a "manéže" s míči na rozvoj reakce, obratnosti, orientace v prostoru, koordinace...	Cvičení pro prevenci skolióz a podporu správného a zdravého růstu těla