****

**Akrobatyka od podstaw!**

**UWAGA! Akademia Aktywności Ruchowej zaprasza na zapisy dla nowych uczestników!**

Zapraszamy dzieci, młodzież oraz dorosłych z Nowego Targu i okolic na zajęcia z akrobatyki sportowej z elementami sztuk walki.

**Zajęcia sportowe są prowadzone przez wielokrotnego Mistrza Polski Pana Pawła Bafię!**

**Grupy wiekowe:**

* Dzieci młodsze 5–7 lat
* Dzieci starsze 8–12 lat
* Młodzież powyżej 13 lat
* Dorośli

Dla grup zorganizowanych oferujemy transport ze szkoły, przedszkola na salę sportową.

**Czym jest akrobatyka sportowa i gimnastyka:**

Akrobatyka sportowa i gimnastyka to najbardziej ogólnorozwojowe dyscypliny. Rozwijają podstawowe zdolności motoryczne dzieci, takie jak: SIŁA, WYTRZYMAŁOŚĆ, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ oraz cechy poboczne: SKOCZNOŚĆ, ZRĘCZNOŚĆ – koordynacja ruchowa, GIBKOŚĆ.

Dyscypliny te rozwijają dzieci zarówno w sferze psychicznej jak i somatycznej, łącząc w sobie elementy piękna ludzkiego ciała oraz mistrzostwa sportowego.

Ćwiczenia akrobatyczne i gimnastyczne działają ogólnorozwojowo i wszechstronnie i są idealnym przygotowaniem motorycznym dla dzieci do uprawiania rożnych dyscyplin sportowych.

**Korzyści z uprawiania sportów gimnastycznych:**

* rozwój wszystkich zdolności motorycznych
* poprawa sylwetki oraz eliminowanie wad postawy
* wzmacnianie poczucia własnej wartości
* rozwój umiejętność pracy indywidualnie oraz w zespole
* uczą skupienia, zaangażowania i poświęceń
* rozwój koncentracji oraz dyscypliny
* rozwój zmysłu równowagi oraz orientacji w przestrzeni

**W programie:**

* ćwiczenia ogólnorozwojowe które mają na celu rozwój fizyczny dziecka
* ćwiczenia wzmacniające – siłowe
* ćwiczenia rozciągające – gibkościowe
* ćwiczenia skocznościowe
* nauka skoków na trampolinie, batuciku, ścieżce gimnastycznej
* nauka podstawowych (przewroty w przód, w tył, stanie na głowie, mostki, skłony) i zaawansowanych elementów akrobatycznych (stanie na rękach, przerzuty: bokiem, w przód, w tył, przejścia w przód, w tył, salta, grupowe piramidy akrobatyczne i wiele, wiele innych)
* nauka podstawowych ćwiczeń na przyrządach akrobatyczno-artystycznych
* praktyczna ochrona i pomoc w ćwiczeniach akrobatycznych
* wyjazdy do Nowego Sącza na specjalistyczną salę.

**Bezpieczeństwo podczas zajęć:**

W trosce o bezpieczeństwo Państwa dzieci informujemy, że zestawy ćwiczeń dostosowane są do poszczególnych grup wiekowych a zajęcia prowadzą byli zawodnicy, doświadczeni sportowcy oraz wykwalifikowani instruktorzy.

Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy: 886 – 450 – 600

606 – 721 – 997

aaruchowej@interia.pl

Akademia Aktywności Ruchowej

HARMONOGRAM ZAJĘĆ!

Sekcja akrobatyka

Wtorek:

16:30 – 17:30 Grupa początkująca 5-7 lat

17:30 – 18:30 Grupa początkująca 8 – 11 lat

18:30 – 19:30 Grupa średniozaawansowana 6 – 11 lat

Czwartek:

16:30 – 17:30 Grupa początkująca 5-7 lat

17:30 – 18:30 Grupa początkująca 8 – 11 lat

18:30 – 19:30 Grupa średniozaawansowana 6 – 11 lat