

TJ SOKOL Jahodnice

Bezdrvská 26, zast. bus 109,110,208,224 Jahodnice

srdečně zve všechny příznivce pohybu
a zejména švihadel

24. února 2018

9.00 – 12.00 h

ROPE

SKIPING

+

BŘIŠNÍ PEKÁČ STREČINK

VŠECHNY LEKCE VHODNÉ
PRO DĚTI od cca 7let, MUŽE, ŽENY

každý cvičí dle svých možností a schopností
vstupné Kč 100,- DĚTI = zdarma

www.tjsokoljahodnice

tjsokoljahodnice@seznam.cz tel. 605 277 979



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 14

sobota 24. 2. 2018



časový harmonogram

9.00 – 9.30 h prezentace příchozích, káva, čaj

9.30 – 11.00 h **Ropeskiing** – Martina a Petra

Pestrá ochutnávka skákání přes švihadlo – jednoduché triky pro jednotlivce, skákání přes jedno švihadlo ve dvojicích, skákání ve skupinách (tzv. travelling), skákání ve dvou lanech (tzv. double dutch).

11.00 – 11.45 h – **Břišní pekáč a protažení** – Olga Běhounková
Cvičení komplexně zaměřené na břišní svalstvo a závěrečný strečink.

11.45 – 12.00 h ukončení akce

12.00 – 12.30 h parfinový zábal rukou

Jednotlivé časy mohou být aktuálně upraveny.

Cvičení je vhodné pro všechny starší 7 let. Podmínkou je umět skákat přes švihadlo.

Lekce zvládnete – nebudeme skákat celou dobu, zkusíme si i efektní manipulaci se švihadly, kdykoli si můžete odpočinout a nechat se motivovat k dalšímu cvičení.

S sebou čistou sportovní obuv s nebarvící podrážkou, ručník, vlastní švihadlo (není nutné – budou k dispozici).

K zapůjčení (v omezeném množství) budou i korálková švihadla, která dobře drží tvar a triky jsou s nimi jednodušší.

Na cvičení můžete přijít i bez předchozí rezervace, avšak **REZERVACE VÍTÁNY**. Kapacita tělocvičny omezena.

Www. tjsokoljahodnice.cz

Rezervace: tjsokoljahodnice@seznam.cz