

Sportovní kroužky pro děti


Nabídka SK Hakoach ve spolupráci s Lauderovými školami ve školním roce 2018/2019




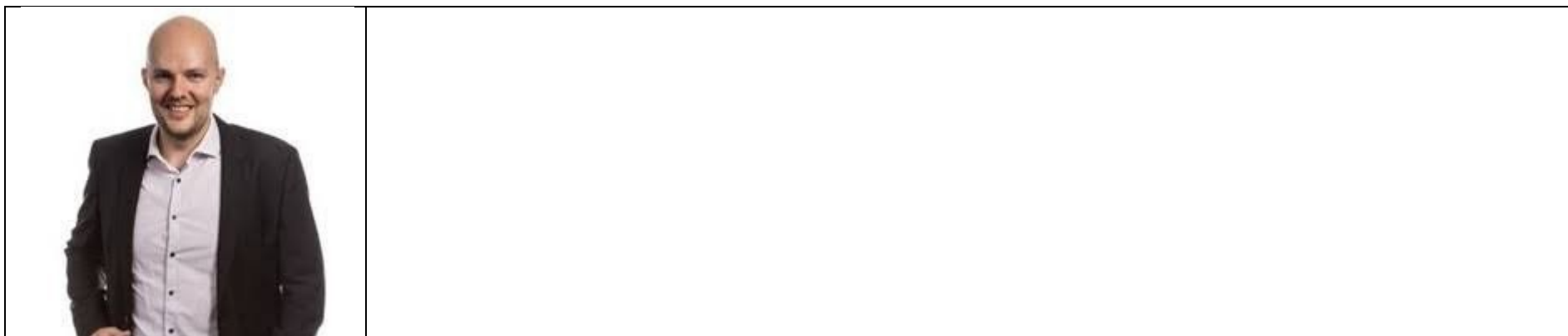
Věk Pohlaví	Název kroužku Termín, místo Lektor / trenér	Popis	Cena pro děti Kapacita	Číslo platby LŠ
6–9 let 1.–3. třída Mix (kluci, holky)	Sportik Čtvrtek 14:00-14:45, Lauderovy školy, tělocvična Zuzana Borkovcová	Rozvíjení všestranného rozvoje dítěte formou her, cvičení, tancování, soutěží. V tělocvičně si vyzkoušíme gymnastiku na nářadí, venku na hřišti atletiku či se naučíme základy nejrůznějších druhů kolektivních sportů. Využívat budeme širokou škálu pomůcek, balanční podložky, ježky, míčky. Tyto pomůcky nám pomůžou při nácviu správného držení těla, ale hlavně se pořádně zabavíme a odreagujeme od školních a jiných povinností.	80 Kč / lekce 1 440 Kč za pololetí 6 - 10 dětí	31
6 - 9 let Holky	Aerobik (holky) Čtvrtek 15:00-15:45, Lauderovy školy, tělocvična Zuzana Borkovcová	Rozvíjení všestranného rozvoje hravou formou s důrazem na cvičení s hudbou. Vyzkoušíme si různé formy cvičení či tance (dětský aerobik, zumba, cvičení s pomůckami, aj.), pustíme se také do gymnastických cviků a zahrajeme spoustu zábavných her.	80 Kč / lekce 1 440 Kč za pololetí 6 - 10 dětí	32
7 - 11 let	Fotbal pro první stupeň Středa 13:15-14:15, Lauderovy školy, hřiště (případně tělocvična) David Gögh	Cílem fotbalového kroužku je naučit děti základním herním dovednostem, např. kontrolu a manipulaci s míčem. Součástí pohybové náplně jsou i prvky atletiky a gymnastiky, které dětem zajišťují rovnoměrný tělesný růst. Vše je prováděno zábavnou formou, různými herními cvičeními a pohybovými hrami. Cílem je hlavně radost z pohybu, zábava a odreagování se. V neposlední řadě děti rozvíjejí vzájemnou spolupráci v týmu.	100 Kč / lekce 1 800 Kč za pololetí 6 - 12 dětí	33
7 – 11 let	Nejen fotbal pro první stupeň Úterý 13:15-14:00, Sudé týdny Lauderovy školy, tělocvična Adam Narwa	Cílem tohoto kroužku je jednak naučit děti základům fotbalu, tj. vedení míče, přihrávky, driblování a střely na bránu, ale také celkový rozvoj těla ostatními pohybovými aktivitami. V kroužku bude vysoké zapojení her a dalších cvičení, ale i „obyčejné“ malé zápasy na konec, aby se v dětech probudila zdravá soutěživost a týmovost. Celkově jde o to, aby si děti zaspportovaly a užily radost z pohybu ☺	80 Kč / lekce 720 Kč za pololetí 6-10 dětí	34

7 – 11 let	Ping-pong pro první stupeň Úterý 13:15-14:00, Liché týdny Lauderovy školy, tělocvična Adam Narwa	Cílem tohoto kroužku je probudit v dětech všestranný rozvoj pohybových dovedností a osvojení si základů ping-pongové techniky, tedy podání, bekhend, forhend, smeč, útočná a obranná hra, ale také jak správně držet pátku a odpálit míček. Tréninky jsou vedeny zábavnou formou tak, aby vzbudily u dětí o stolní tenis zájem, který lze provozovat rekreačně všude, kde lze objevit ping-pongový stůl ☺	80 Kč / lekce 720 Kč za pololetí 6-10 dětí	35
10 - 11 let 4.–5. třída	Sportovní kroužek Čtvrtek 16:00-17:00, Lauderovy školy, tělocvična Jiří Kraus	Kroužek je koncipován pro děti ve věku 10 - 11 let a jeho účelem je rozvíjet v dětech formou her, soutěží a přiměřeného nářadového cvičení všeobecné pohybové schopnosti a dovednosti a (bez používání náčiní) podporovat přirozený silový vývoj.	80 Kč / lekce 1 440 Kč za pololetí 6 - 10 dětí	36
12 - 15 let	Fotbal pro druhý stupeň Středa 14:30-15:30, Lauderovy školy, hřiště (případně tělocvična) David Gögh	Cílem fotbalového kroužku je naučit děti základním herním dovednostem, např. kontrolu a manipulaci s míčem. Součástí pohybové náplně jsou i prvky atletiky a gymnastiky, které dětem zajišťují rovnoměrný tělesný růst. Vše je prováděno zábavnou formou, různými herními cvičeními a pohybovými hrami. Cílem je hlavně radost z pohybu, zábava a odreagování se. V neposlední řadě děti rozvíjejí vzájemnou spolupráci v týmu. Možnost účasti na fotbalových turnajích: Lipsko (29.6.-1.7. pro děti 13-15 let), Terezín (7.-9.9. pro děti 12-14 let), McDonald's Cup, atd.	100 Kč / lekce 1 800 Kč za pololetí 6 - 12 dětí	37

Náš tým (lektori, trenéři)

<p>Jiří Kraus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 68 let • je členem Hakoach a ŽOP • bývalý aktivní atlet a gymnasta, který má letité zkušenosti s prací s mládeží jako trenér mladšího žactva PSK Olymp Praha
--	--

<p>Mgr. Zuzana Borkovcová</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 let • vystudovala Fakultu tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci. • Absolvované kurzy: 2017 workshop Pilates Festival Praha, 2016 workshop Zdravá chodidla (studio Elixír, Praha), 2016 workshop Pilates pomůcky (studio Elixír, Praha), 2014 Instruktor Fitness (Fitness Institut Tonus, Praha), 2011 Official Zumba Instructor, Zumba Fitness (Praha), 2011 Bosu Core – Face Academy (Praha), 2011 Pilates Instruktor (Daniel Müller, Praha), modul 1 - 3, 2003 Fitness Instructor Aerobic Professional – IDEA (Praha). • Zkušenosti: 2014 - 2018 lekce Bosu, Body trénink, Pilates, Zdravotní cvičení, Fitbally, Aqua aerobik (Cviko.cz), 2014 – 2018 pořádání cvičebních pobytů (Cviko.cz), 2010, 2011, 2014 lekce v organizaci STOB (Iva Málková), 2014 školitelka pro Českou obec sokolskou – školení cvičitelů zdravotní TV, 2014 lekce Bosu, Pilates – World Gym (Praha), 2011 - 2013 vedoucí lektorka v Rekondičním centru VŠTJ Medicína Praha, 2004 - 2008 vedoucí lektorka v Rekondičním centru VŠTJ Medicína Praha, 2004 – 2018 cvičitelka v Sokole Strašnice Praha (vedení lekcí, tábory pro děti), 2000 - 2004 vedení dětské aerobiku při studio VŠ (Olomouc), 1985 - 2000 moderní gymnastika (Opava)
<p>David Gögh</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • věk 36 let • vyrostl ve Spartě, největší angažmá Bayern Mnichov • studoval FTVS • aktuálně hraje za Rakovník a působí jako trenér v organizaci Trénuj jako hvězda.
<p>Adam Narwa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 35 let • je členem Hakoach a ŽOP • aktivně sportuji od dětství a k mým nejoblíbenějším sportům patří fotbal, lyžování a stolní tenis • mám zkušenosti s tréninkem mých 4 malých dětí v různých sportech ☺ • dále jsem trénoval firemní ženský fotbalový tým a vedl fotbalovou přípravu týmu na Makabiádu v Římě



Další informace a přihlašování

- První pololetí šk. roku 2018/2019 bude mít 18 lekcí/tréninků. Kroužky začnou v týdnu od 17.9.2018.
- Škola kroužky zveřejnila v letáku všech volnočasových aktivit školy dne 3.9.2018 a na webu školy (http://www.lauder.cz/cs/zivot_ls/novinky/volnocasove_aktivity_0682.html).
- **Závazné přihlašování probíhá do pátku 14. září zaplacením poplatku za kroužek.** Pokud by se kroužek neotevřel pro nedostatečný zájem nebo pokud by již byla naplněna kapacita, tak poplatek vrátíme.
- **Přihlášení a platba:** Na účet Hakoach (2900409898/2010), do zprávy pro příjemce uveďte jméno dítěte, variabilní symbol je „číslo platby“ (viz poslední sloupec tabulky) a „datum narození žáka“ ve formátu DDMMRR. Například VS platby za kroužek "Fotbal pro první stupeň" pro žáka narozeného 19. 4. 2009 bude: 33190409.
- **Kontakt:** David Steiner, SK Hakoach, tel. 604487664, steiner@hakoach.cz