

DĚTSKÉ SKUPINY - TRÉNINKY A PRAVIDLA FUNGOVÁNÍ

V rámci oddílu nyní máme 2 dětské tréninkové skupiny:

- starší (cca 25 dětí r. nar. 2001-04) funguje od r. 2008
- mladší (cca 20 dětí r. nar. 2005-08) funguje od r. 2010

V obou skupinách trénujeme 1x týdně ve čtvrtek.

- Na podzim a v zimě (na jaře jen pokud je špatné počasí) chodíme do ZŠ, ul. Na Líše, Praha 4. Starší od 17.30 do 19 hod - nejdříve půl hodiny mapová teorie ve třídě a pak hodina v tělocvičně; mladší od 17 do 18 hod - pouze tělocvična.

Trénink v tělocvičně je zaměřený na obecnou pohyblivost (rozběhání, rozcvička, základní běžecká ABC, cviky na posilování/obratnost, starty, překážková dráha a na závěr hrajeme florbal).

- Na jaře, pokud to počasí dovolí, chodíme s mapou ven většinou do Kunratického lesa.

Aktuální informace jsou vždy na webu uskob.cz v menu oddíl.

Druhá část aktivit jsou víkendové akce, které jsou v podstatě trojího druhu: závody v orientáku, vícedenní soustředění (zatím držíme 3 za rok - velikonoce, závěr sezóny na podzim a v zimě běžky), a pak další aktivity, abychom nedělali jen orienták (kola, voda, lezení apod.)

V dětských skupinách nám jde především o to, aby děti měly dobrou partu; jak komu orienták jde, není až tak důležité. Těm, které náš sport chytne, bychom ale rádi v rámci USK vytvořili kvalitní podmínky, aby mohly něčeho dosáhnout, a to spíš v delším horizontu, než jen jako žáci. Hlavním požadavkem z naší strany je, že nebereme samotné děti, ale jen celé rodiny, tj. podmínkou je, že minimálně do víkendových akcí se aktivně zapojí i rodiče a budou taky běhat.

Nové děti do dětských skupin nenabíráme, ale výjimky občas po důkladném prověření kandidátů děláme :-)

Další informace u vedoucích dětských skupin

Starší skupina – Vašek Zakouřil 720 705 293, Helena Zakouřilová 724 854 835

Mladší skupina – Pavel Horák 605228282, 777986026