

Zapraszamy zainteresowanych rodziców wraz z dziećmi z sześciolletnimi (2011 r.) oraz kl. 1 i kl. 3 na pokazowe zajęcia z badmintonu, które odbędą się w sali sportowej 4 PAŹDZIERNIKA w najbliższą ŚRODĘ w godz. 18.00-18.45. Zajęcia będzie prowadził trener badmintonu pan Mirosław Marek ze Strzelec Opolskich. W miniony czwartek miał również zajęcia z samymi uczniami i dziećmi z zerówki. Po pokazie będzie można podjąć decyzję o posyłaniu dzieci na systematyczne zajęcia, które planowane są na środy po południu (od około 16.30, ale to tylko wstępna godzina).



Zajęcia są bezpłatne. Ich organizacja zależy od tego, ile dzieci zostanie zapisane i z jakich roczników. Początkowo zajęcia będą miały formę zabawową. Z czasem może nastąpić podział na tych, którzy będą się bawić w badmintonu oraz na tych, którzy pójdą już w kierunku bardziej profesjonalnego treningu w klubie, by walczyć o sportowe sukcesy.

Zachęcam do spróbowania. Mamy bazę (sala z matami), mamy instruktorów i możliwości rozwojowe.

Badminton jest dyscypliną wszechstronną, kształtującą w sposób harmonijny wiele cech motorycznych. Podczas gry w równym stopniu muszą pracować ręce, nogi, cały tułów, a przede wszystkim "głowa".

Dziecko na treningach pracuje nad szybkością, zwinnością, skocznością, wytrzymałością, siłą, koordynacją, a to przynosi świetne rezultaty także dla innych aktywności sportowych.

Badminton bardzo poprawia nie tylko kondycję, ale także refleks oraz koordynację ruchową.

Sport ten kształtuje wiele różnych partii mięśni: poprzez częste zwroty, wysoki i podbiegi wzmacniamy mięśnie nóg. Niemal bez przerwy pracują również mięśnie ramion oraz mięśnie brzucha!

Odbijanie lotki znakomicie wpływa na krążenie.

Gra w badmintonu należy do sportów wysokoenergetycznych i intensywnych – podczas godzinnego treningu można spalić kilkaset kalorii, co jest świetną propozycją dla osób chcących zrzucić zbędne kilogramy!

