


NABÍDKA EXTERNÍHO KROUŽKU NA ŠKOLNÍ ROK 2020/21

PRO ZŠ německo-českého porozumění

Na tento kroužek se hlase přímo u pořadatele!!!

název kroužku	<u>Krav maga</u>
vyučující	<u>Michal Friedrich</u>
kontakt	<u>Tel.: 777017688, michal@krav-maga.cz, www.kravjunior.cz, www.krav-maga.cz</u>
termín	<u>děti 6 – 8 let: Út a Pá 14:10 – 15 hod.</u> <u>děti 8 - 10 let: Út 15.10 - 16 hod.</u> <u>Pá 14.10 - 15 hod.</u> <u>junioři 10 – 15 let - Út 16.10 - 17 hod.</u> <u>Pá 15.10 - 16 hod.</u> Kroužek možno navštěvovat též pouze jednou týdně.
pro třídu	
platba	<u>Možnost přihlášení a platební podmínky na :</u> <u>www.kravjunior.cz</u>
místo konání	<u>ZŠNČP Chabařovická – děti jsou vyzvedávány přímo z družiny</u>
popis a náplň kroužku	KRAV JUNIOR Sebeobrana pro děti a dospívající  Krav Maga je nejúčinnější systém sebeobrany, který si klade za cíl naučit se bránit všechny, bez ohledu na věk a fyzickou kondici. Nedílnou součástí naší práce je také trénink dětí a mladistvých, pro které je Krav Maga je velice užitečným nástrojem ke zvýšení bezpečnosti. Krav Junior je přizpůsoben potřebám dětí a juniorů, aby byl zábavný a zároveň přínosný jak pro malé děti, tak pro dospívající. Co tréninky mohou přinést? Přípravu na krizové situace, zejména na jejich včasné rozpoznání a prevenci. Dovednost řešit problémy se svými vrstevníky. Zvýšení fyzické zdatnosti, ohebnosti, akce a zábavu. Zvednutí sebevědomí v návaznosti na viditelné úspěchy a pokroky

během každého tréninku.

Zvládnání emoce, zlepšení koncentrace, komunikačních dovedností a v neposlední řadě trénink v sebekázni.

Jak tréninky probíhají?



Tréninkový program je speciálně navržený pro děti a dospívající. Tréninky jsou vedené zkušeným lektorem a jsou přizpůsobené potřebám dětí a juniorů. Děti se pohybují v bezpečném prostředí a zábavnou, hravou formou se učí, jak se ochránit v nejrůznějších situacích.

U nejmladších dětí je náplní řada her, které pomáhají s koordinací, rozvíjí motoriku, celkovou pohyblivost a zvyšují fyzickou zdatnost. Pokyny a principy, jež pomáhají při řešení ohrožujících situací, jsou do programu citlivě a nenásilně zakomponovány. S vzrůstajícím věkem se hraje méně her a více se soustředí na sebeobrané techniky.

Starší děti a teens se již učí složitějším technikám. Čím vyšší věková kategorie, tím více se trénink podobá tréninku pro dospělé.

Krav Junior je určený pro všechny: dívky i chlapce.

Tréninky jsou skupinové s individuálním přístupem.

Program tréninků je hravý, zaměřený na rozvoj fyzické zdatnosti i schopnosti řešit rizikové situace.