



Babóca gyerektorna

Hajdúböszörmény, Kálvineum u. 12. Tel: 0620/563-9004



Testtartásjavító, ritmusérzék, koordinációs és kondicionális képességeket fejlesztő foglalkozások azoknak a gyermekeknek, akik szívesen és sokat mozognak.

Gyermek tornát ajánljuk minden olyan ovisnak és kisiskolásnak, aki az energiáját szeretné levezetni, ügyesedni-erősödni szeretne egy kicsit, jobban meg szeretné tanulni az irányokat, a térbeli tájékozódást. Ezeken a foglalkozásokon elsősorban a mozgás-koordináció, egyensúly fejlesztése, és a tartás javítása a fő szempont igazodva a gyerekek életkori sajátosságaikhoz.

Vidám és változatos zenés, mondókás feladattal igyekszünk megalapozni a gyerekek mozgás iránti szeretetét és különböző képességeiket. Játékos, táncos, fejlesztő órák, mely erős alapot nyújtanak a későbbi sportoláshoz.

Ezen foglalkozások legnagyobb fejlesztő hatása az idegrendszerre gyakorolt hatás, amely leginkább elősegíti a gyermekek fejlődését. A kúszásos, mászásos feladatok elősegítik a térben való tájékozódás fejlődését. Ez az a kor, amikor a készségek, képességek a legjobban fejleszthetők.

Egyaránt fejlesztjük a gyermekek kondicionális és koncentrációs képességét, melyek a későbbiek során elengedhetetlenek az iskolai jó teljesítmény eléréséhez. A torna segíti a harmonikus, összerendezett mozgást, mely a szem-kéz-láb összehangolt mozgásán alapul.

A gyermekünk óvodából kikerülve aztán bekerül az iskolapadba, és a nap legnagyobb részét ülve tölti. Ilyenkor kezdődik el sajnos az „ülő életmód”, mely igen rossz hatással van a fejlődésben lévő gyermekünk gerincére, izomzatára. Figyelnünk kell tehát arra, hogy valamilyen rendszeres mozgásformát beiktassunk a gyermek életébe.

Különböző eszközökkel történő feladatok gyakorlása során fejlesztjük az egyensúlyérzékét, a labdaérzékenységet, a ritmusérzékét, javítjuk a testtartást, erősítjük a vázizmokat. Fontos, hogy a gyerekeket már egész kis korban rávezessük a helyes testtartás fontosságára, és hogy mindez olyan formában történjen, hogy az a korosztályuknak megfelelő nyelvezetű legyen, a foglalkozásokat élményként éljék meg, miközben játszva tanulnak.

A gyakorlatok közben gyermekzene szól, vagy a gyerekek énekelnek, mondókáznak, ami észrevétlenül fejleszti ritmusérzéküket is. Játékok, feladatok közben a két agyféltekét összehangoló mozdulatsorokat végzünk. Zenés feladatok és a mozgásos játékok segítik a mozgás örömeinek megélését.

A gyakorlatok egy részét minden résztvevő önállóan végzi, másik részét pedig közös játékok alkotják. Ezek mindegyike fejleszti a koncentrációt, a közös feladatok pedig emellett elősegítik a sikeres szocializációt is.

A foglalkozások kis létszámú csoportban – max. 8-10 fő – zajlanak. A foglalkozást fiatal, szakképzett sportedzők és testnevelők tartják. A kis létszám garantálja, hogy a foglalkozás vezetői minden gyermekre maximálisan odafigyelhessenek.

A létszám optimalizálása végett minden foglalkozásunkra előzetes bejelentkezés szükséges!

Várjuk mindazokat, akik szeretnek mozogni és ügyesedni.

Ajánlott életkor: 4 - 7 éveseknek

A foglalkozások időtartama: Kb. 60 perc

További tudnivalók a foglalkozásról

- Öltözet: könnyű talpú tornacipő, kényelmes öltözet
- a foglalkozásokon csak egészséges gyermekek vehetnek részt!
- önálló, szülői részvétel nélküli óra, de a kedvenc plüsit hozni kell!!
- az órákra a csatlakozás folyamatos év közben is!

Gyerek torna 4 – 7 éves korig

	Érvényes	Teljes ár	Testvér ár
ISMERKEDŐ JEGY	Első alkalomra	700 Ft	
JEGY	1 alkalomra	1000 Ft	600 Ft
BÉRLET 8 alkalomra	10 hétig	6.000 Ft	(750 Ft/alkalom)