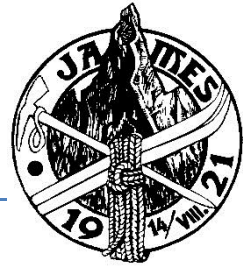


Lezecké kempy kategórií U10, U12, U14



Šamorín 2.-3.8.2021 // Žilina 21.-22.8.2021 // Prešov 28.-29.8.2021

Pozývame ťa na jedno z letných kempov pre deti organizované Komisiou športového lezenia SHS JAMES.

Séria kempov je zameraná na rozšírenie a rozvoj konkrétnych všeobecných aj špecifických (lezeckých) zručností mladých lezcov v kategóriách U10, U12 a U14, ale aj ako inšpirácia pre rodičov, trénerov a inštruktorov, ktorí sa im venujú.

Kempy sú dvojdňové a identické – sú preto určené primárne pre deti z konkrétneho širšieho regiónu (ak ale termín niekomu nevyhovuje, môže si ho nahradiť v inej oblasti). Prvý deň je zameraný predovšetkým na rozvoj všeobecných zručností, druhý deň predovšetkým na špecifické lezecké zručnosti. Všetky sústredenia budú vedené trojicou trénerov. Podľa regiónov sa budú striedať: Tomáš Greksák, Miloš Němý, Kika Nemá, Matej Antoš a ďalší. Obsah sústredení je vytváraný v spolupráci s reprezentačným trénerom Igorom Kollárom.

Termíny kempov:

2.-3.8.2021 X-bionic Sphere, Šamorín (Tomaso Greksák, ...)

21.-22.8.2021 LA SKALA, Žilina (Tomaso Greksák, ...)

28.-29.8.2021 Outdoorpark, Prešov (Miloš Němý, ...)



Predbežný harmonogram:

Sobota:

- Do 9.00 – príchod a prezlečenie
- 9.00 – 9.20 – privítanie a predstavenie, úvod do sústredenia
- 9.20 – 9.50 – ukázkové zahriatie a rozcvičenie
- 9.50 – 11:20 – rozvoj všeobecných koordinačných schopností formou hier a cvičení
- 11:20 – 11:30 – prestávka
- 11:30 – 12:30 – rozvoj komplexných pohybových vzorov
- 12:30 – 14:30 – Obed
- 14:30 – 14:45 – Rozcvička
- 14:45 – 16:00 - rozvoj všeobecných kondičných schopností formou hier a cvičení
- 16:00 – 16:10 – prestávka
- 16:10 – 17:00 – ukázkový kruhový tréning prispôsobený jednotlivým kategóriám

Nedeľa:

- Do 9.00 – príchod a prezlečenie
- 9:00 - 9:15 – Rozcvička
- 9:15 – 11:15 – Bouldering ako prirodzený nástroj rozvoja sily a rýchlosti
- 11:15 – 11:30 – prestávka
- 11:30 – 13:00 – Tréningové zásady vytrvalosti pre jednotlivé kategórie na malých stenách a v domácich podmienkach
- 13:00 – 14:30 – Obed
- 14:30 – 15:30 – Relaxačné cvičenia a regenerácia
- 15:30 – 17.00 – osobné konzultácie s trénermi
- 17:00 - spoločný záver a rozlúčenie

Cena a prihlasovanie:

Komisia športového lezenia SHS JAMES hradí organizačné výdavky spojené so sústredením. Doprava, strava a vstupné na stenu účastníkov nie je zahrnutá v registračnom poplatku.

Registračný poplatok pre členov SHS JAMES – 15€
Registračný poplatok pre nečlenov SHS JAMES – 30€
Platí pre deti aj dospelých zúčastňujúcich sa na sústredení.

Registrácia na sústredenia:

<https://forms.gle/ChbZ7mJcFy8g2tpi8>

Otázky prosím posielajte na tomaso@climbingbus.com

