

ŠD ŠPIČKA vabi dekleta od 1. do 5. razreda na ŠOLSKO VADBO RITMIČNE GIMNASTIKE.

Torek od 15.00 do 16.30.

Pričetek v torek, 13. oktobra, 2020

Kakšna je naša vadba?

Zdrava vadba, ki spodbuja sproščanje preko športa, užitek v gibanju, razvoj interesa za šport in gradi socialni krog s pomočjo športne dejavnosti.

Vsebina šolske vadbe v našem klubu je raznolika. Temelji na raznovrstnem ogrevanju, s poudarkom na vajah za gibljivost in pravilno telesno držo. Učimo se ritmičnih prvin in rokovanj z vsemi rekviziti. Del vsake vadbe je tudi gibanje ob glasbi, ki ga nato povezujemo v ritmične koreografije.

Preko igre izvajamo vaje za moč in vzdržljivost. S skupinskim delom gojimo občutek pripadnost in sprejetosti. Vadimo v homogenih skupinah glede na starost in prijateljske vezi. V večjih skupinah ali bolj heterogenih skupinah v proces vadbe vključimo še pomočnico trenerke. Vsaka skupina ima svoj letni načrt dela, v katerega vključimo tudi nastope za starše. Rekreativna vadba se lahko z leti nadgrajuje s tekmovalnim kakovostnim športom.

Na OŠ Franca Rozmana Staneta bo potekala vadba začetnic 1. razred in nadaljevalk, 2. -5. raz.

**Več o nas in prijava na** [www.spicka.si](http://www.spicka.si).