



## Jak se správně naučit stojku a salto

Kurz je zaměřený na nácvik průpravných cvičení a správné technické provedení prvků. Budeme posilovat potřebné partie a provádět nácvik stojky samostatně i v párech. Nácvik salt budeme trénovat do molitanové jámy, na trampolíně, apod.

Datum seminářů:

- neděle 3.11.2024 (13-16 hod)
- další termíny jsou možné dle dohody

Výuka bude probíhat v SK Hradčany, Diskařská 1, Praha 1.

Mohu přijet i do jiného sportovního zařízení - při minimálním počtu 5 účastníků v Praze a 10 účastníků ve vámi zvoleném sportovním areálu mimo Prahu.

S sebou: sportovní oblečení, sportovní obuv není třeba, cvičí se bez bot.

Cena semináře: 1.200,- Kč

Lektor: Mgr. Kristýna Opočenská, trenérka 1. třídy, lektorka gymnastických a akrobatických seminářů

[k.opocenska@seznam.cz](mailto:k.opocenska@seznam.cz), tel. 724 717 504, <https://www.trenerka-gymnastika.cz/index.htm>

