

Kedves Delfinesek!

Magyarország kormánya a koronavírusra való tekintettel további szigorításokat vezet be az ország területére. Kérjük, tartózkodjatok mindenféle közösségi programtól. Vigyázzatok magatokra!

Gondolkoztunk, -Judit nénivel, Kriszti nénivel, Marci bácsival - hogy az uszodai tornateremben tartunk szárazföldi edzést, de nem lehet, be kell tartani a szabályokat, mindannyiunk érdekében.

Az edzéseket, remélem májusban tudjuk folytatni, kérlek benneteket a szárazföldi tornát rendszeresen végezzétek el.

A versenyző csoportnak, a kisversenyzőknek és a tanfolyamra járóknak is küldök „edzéstervet”, ebből lehet kiválasztani a számokra megfelelőt.

Szeretnénk, ha mielőbb találkozhatnánk, ehhez szükség van fegyelemre, kitartásra, ami egy sportolóra jellemző általában, hátha még „delfines” .

Szülői felügyet mellett !

<http://mek.oszk.hu/08200/08251/08251.pdf> tanfolyam - kisversenyző csoport

kisversenyző csoport - versenyző csoportnak délelőtt és délután

- melegítés

szökdelés karkörzéssel előre, hátra, törzsdöntés: középre – bal és jobb oldalra, helyben futás sarokemeléssel – térdemeléssel, kéz csípőn törzskörzés, guggolás , spiccelés nyújtózkodással

- gyakorlatok

fekvőtámasz 5*5 , majd 5*8 , 3 perc pihenő : páros karkörzés előre , 5*5 felülés, 1* 10 mp híd / szülői segítséggel/

felugrás 5*6 , majd sarokülés

- levezetés

könnyű karkörzés előre , hátra , zártállásban döntögetés,

Akinek könnyedén megy az adagot lehet emelni. ☺ Bármilyen kérdés, tanács esetén keressetek bennünket: Bandi bácsi: +36303515177, Judit néni: +36703411616, Kriszti néni :+36205672024, Marci bácsi: +36303563781