

Multisport Junior Bucuresti

Din 2010

Concept



Multisport Junior este un integrat de antrenamente atletice, ce sistematizeaza jocuri din cele mai diverse discipline sportive, pentru dezvoltarea unei baze cit mai largi si mai solide a pregatirii fizice a copiilor. E important ca cei mici sa dobindeasca o atitudine sportiva; cultivam cu atentie creativitatea atletica.

- Pentru dezvoltarea atletica a copiilor, in cadrul antrenamentelor folosim elemente din atletism, gimnastica, "fitness", parkour, baschet, fotbal, volei, hokey pe iarba, tir cu arcul, tenis de masa, arte martiale etc.;
- Folosim elemente de recuzita clasica, dar si materiale neconventionale: roller board, scaune, mese, baloane, pahare, mincioguri, plute de inot, cauciucuri de masina etc.;
- Exerciitiile sunt construite pentru a oferi protectie maxima copiilor, furnizind in acelasi timp experiente atletice deosebite;



A. Dezvoltarea atletica

1. Alergari, sarituri&strengarii: deplasari, alergari, sarituri, coordonare ochi – brat-picior

Alergari in linie dreapta si printre jaloane, pe scarite, sarituri peste gardulete, mers tiris (pe sub obstacole), rostogoliri (fata-spate), catarari, deplasari neconventionale;

Jocuri (individuale si in echipa) cu mingi de: burete, baschet, pilates, fotbal, tenis de cimp, ping-pong etc.;

Jocuri cu cercuri, bastoane din burete, baloane, saculeti



1. Echilibru static si dinamic

- a. Exersarea unor pozitii de echilibru static si dinamic
- b. Jocuri cu bicicletele, triciclete, trotinetele etc.



2. Parkour

Ne deplasam pe mese, pe scaune, pe bancute, pe cauciucuri, pe mingi de pilates; mergem pe sfoara, pe topogan, ne cataram pe spalieri, pe plase, pe garduri, pe panouri speciale; ne rostogolim pe mese si pe bancute; mergem suspendati pe sfoara etc.



3. Jocuri cu apa





4. Archery Tag – Kombat Archery





B. Dezvoltarea personalitatii

Lucrul individual: ajutam pe cei mici la constientizarea si dezvoltarea propriilor aptitudini atletice; ne preocupa ca ei sa inteleaga pe cit posibil sursa dificultatilor pe care le intimpina in spatiul de sport, sa le depaseasca - prin acestea ridicandu-si pragul de toleranta la stres si frustrare;

Lucrul in echipa este esential - stimuleaza buna intelegere intre copii, prietenia, dar si relatia cu educatorii; contribuie la integrarea armonioasa a copiilor in colectivul din care fac parte.



C. Antrenamente Multisport - 4 anotimpuri



D. Grupe de virsta

Lucram cu copii de gradi: 3- 6 ani, respectiv cu scolari: 7 – 14 ani;

In comunicarea si in lucrul efectiv cu cei mici tinem cont de capacitatea lor de intelegere si de disponibilitatea lor pentru comunicare, de constitutia fizica, precum si de nivelul athletic / de motricitate al fiecaruia;

E. Contact

- Nomi Nana: 0736 373 416 nomi_nana@yahoo.com
- Dragos Rizea: 0720 721 189 dragosrizea@yahoo.com
- FB: Multisport Junior Bucuresti