

Spoštovane deklice in dečki, cenjeni starši!

Atletika je v Radovljici v zadnjih letih napravila velik korak, saj je postala eden najpriljubljenejših športov v občini. Veliko zanimanje otrok za atletiko lahko pripišemo strokovnemu in odgovornemu delu z najmlajšimi, pa tudi z lepimi uspehi, ki jih naši najmlajši, pa tudi starejši tekmovalci dosegajo na različnih nivojih tekmovanj širom naše domovine.

Atletske panoge zajemajo teke, skoke in mete, tako da skoraj vsak mlad lahko poišče sebi ustrezno disciplino.

Začetna vadba atletike je atletska abeceda, ki je namenjena Otrokom, starim od 6-11 let, oz. vsem začetnikom. Po zahtevnosti so dejavnosti primerne otrokovi starosti, njihovim sposobnostim in interesu, upoštevajo se didaktična načela, didaktične stopnje vadbenega procesa, primerne organizacijske oblike, metode ter vsebine.

V Radovljici pričnemo z vpisom in prvo vadbo v ponedeljek, 12.9. 2016 ob 15.30.

Če bo vreme dovoljevalo, bo vadba potekala na stadionu (otroci naj bodo primerno oblečeni), sicer pa v telovadnici. Vadba bo ob torkih in petkih od 14.30 do 15.30 ure.

Vadbo bodo vodili Iztok Omerza, Ivan Pogačar in Zvone Prezelj

V Lescah pričnemo z vpisom in prvo vadbo v ponedeljek, 12.9. 2016 ob 16.00 uri.

Treningi se bodo odvijali v ponedeljkih, sredah in petkih od 16.00 do 17.30 ure.

Vadbo bosta vodila Klemen Dolenc in Bor Bajič.

Pridi, z veseljem te pričakujejo naši trenerji, ki so bili v preteklosti vrhunski in odlični atleti ter imajo široko strokovno znanje z licenco trener atletike.

Vodstvo AK Radovljica

ATLETSKI KLUB
RADOVLJICA
VPISUJE V
ATLETSKO ŠOLO



**Tudi TI
lahko postaneš
vrhunski/a atlet/inja**



AK RADOVLJICA

www.atletski-klub-radovljica.si
info@atletski-klub-radovljica.si

ZAKAJ vpisati otroka v atletsko šolo?

- ker atletika zajema osnovna gibanja, pomembna za otrokov razvoj
- ker bodo znanje in sposobnosti, ki jih bo tukaj okrepil/-a, koristili tudi drugje
- ker je atletika primerna tako za velike kot majhne, lahke in težke, močne ali manj močne
 - ker bo tukaj spoznal/-a mnogo otrok in športnikov
 - ker se bo ob športni dejavnosti naučil/-a tudi športnega duha in vrednot
- ker so tek, skoki ali meti elementi tudi pri drugih športih



OSNOVE ATLETSKE VADBE

- učenje tehnike elementov atletske abecede,
 - šola teka – šprinti,
 - elementarne, tekalne in štafetne igre,
 - testiranje (skok v daljino, 60m, met vortexa),
 - učenje in spoznavanje tehnike skoka v daljino,
 - spoznavanje tehnike skoka v višino,
 - učenje in izpopolnjevanje tehnike teka čez ovire,
 - spoznavanje tehnike metov (spoznavanje metalnih orodij),
- pridobivanje gibljivosti, koordinacije, ravnotežja, hitrosti in vzdržljivosti
 - priprava na tekmovanja,
 - tekmovanja.

