

Wiadomości

Poniedziałek, 11 marca 2024

SPEED-BALL w Raciborsku

To doskonała okazja, aby spróbować swoich sił w tej fascynującej dyscyplinie sportowej, która zdobywa coraz większą popularność w Polsce i na świecie.

Gościem specjalnym będzie Pan Zbigniew Bizoń – brązowy medalista mistrzostw świata oraz trener reprezentacji Polski w speed-ballu!

To będzie niepowtarzalna szansa na naukę pod okiem specjalisty.

Aby grać w speed-ball potrzebne są rakiety oraz piłka przymocowana do pionowego masztu. Możemy rywalizować w czterech konkurencjach: grze singlowej i deblowej, grze na czas, oraz w grze sztafetowej. Speed-ball można trenować rekreacyjnie lub wyczynowo. Obie formy treningu wpływają korzystnie na zdrowie, ponieważ uruchamiają mięśnie obręczy barkowej, nadgarstek oraz nogi. Ponadto speed-ball rozwija koordynację wzrokowo-ruchową. Gra wymaga koncentracji i obserwacji małej szybkiej piłeczki w locie, która może tworzyć różne parabole wokół masztu, co bardzo rozwija refleks.

Zapraszamy wszystkich entuzjastów sportu oraz tych, którzy chcą spróbować czegoś nowego!

Nie przegapcie okazji do spotkania z zawodowcem i odkrycia fascynującego świata speed-ballu!

ZAPISY ORAZ INFORMACJĘ POD NUMEREM : 506 980 425

ZAPISY PRZYJMUJEMY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 8:00-16:00

Data: 16 marca 2024r.

Godzina: 14:00 - 16:00 [rozgrywki według harmonogramu]

Lokalizacja: Hala sportowa w Raciborsku, Raciborsko 71

HARMONOGRAM ZAJĘĆ:

1 grupa dzieci z klas 1-5 godz. 14:00-14:45

2 grupa dzieci od klas 6 i młodzież godz. 14:45- 15:30

3 grupa dorośli godz. 15:30- 16:15

[Miasto i Gmina Wieliczka](#) | [Speed-Ball Sportownia](#)

Do zobaczenia na hali!