

□ □ □ Doplnkové športy

□ □ □ **Slack - line** je tréningová pomôcka, ktorá našla uplatnenie v športových odvetviach vyžadujúcich vysokú úroveň dynamickej rovnováhy a pohybovej koordinácie. Na tréning a zdokonaľovanie uvedených pohybových schopností sa využíva syntetický popruh široký 2,5 až 5 cm a dlhý cca 15 – 25 metrov, ktorý sa dá v ľubovoľnej výške ukotviť medzi dve pevné žrde, stĺpy, kmene stromov a podobne a športovec sa snaží po ňom kráčať.



□ □ **Lezecká stena** je jedným z vhodných prostriedkov všeobecného kondično-koordinačného rozvoja, ale i vhodná doplnková a kompenzačná aktivita v tréningovej praxi iných športov.

Má priaznivý vplyv na silový rozvoj a možno ho odporučiť ako prevenciu svalových disbalancií a bolestí chrbtice. Lezenie považovať za veľmi vhodný tréningový prostriedok v športoch, v ktorých sú rozhodujúcim faktorom pre výkon sila a rovnovážna schopnosť. Okrem toho sú prínosom aj iné ciele, napr. zvládanie stresu, schopnosť riešenia problémov či rozvoj sebavedomia.

□ □ **Petang** je fr [ancúzska](#) [spoločenská hra](#) pre dve trojčlenné družstvá, ktoré sa snažia umiestniť gule čo najbližšie k cieľu, ktorý tvorí drevená guľička. Princíp hry je veľmi jednoduchý a výraznou prednosťou tohto športu je to, že ho môže hrať prakticky každý a prakticky kdekoľvek (terén ihriska je ľubovoľný).



□ □ □ **Stolný tenis** je obľúbenou potréningovou hrou a relaxom plným súbojov u mladých lukostrelcov nášho klubu.



□ □ □ **Kroket** je obľúbená hra pre celú rodinu či priateľov, v ktorom hráči na trávnom ihrisku pomocou drevenej kroketovej palice prejdú guľami cez všetky bránky v presnom poradí a zasiahnu cieľový kolík. Kroket je oddych a zároveň aj nenáročná zábava pre všetky vekové kategórie, môžete ho hrať v tímoch, ale aj individuálne.

☐ ☐ ☐ **Žonglovanie** ☐ je [športová](#) a [artistická](#) aktivita spočívajúca vo veľmi zručnom vyhadzovaní a spätnom chytaní predmetov.

Jeho

história siaha až do starého

[Egypta](#)

, druhou kolískou žonglovania je Čína,

v súčasnosti je opäť populárne po celom svete a Medzinárodná žonglérska federácia usporadúva v žonglovaní každoročne množstvo akcií. Žonglovanie zlepšuje

[nervosvalovú koordináciu](#)

,
[priestorovú orientáciu](#)

, sústreďenie a rozvíja spoluprácu medzi

[mozgovými](#)

[hemisférami](#)

. Pripravíme pre vás workshop žonglovania s jednou až tromi tenisovými loptičkami.