

TRENUJ Z MISTRZEM NASTULĄ

Na scenie

Pokazy sportów atletycznych i sportów fitness

Pokazy gimnastyki – Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka

Pokazy gimnastyki seniorów uczestników zajęć prowadzonych w ramach programu aktywizacji i terapii ruchowej dla osób III wieku

Ćwiczenia z piłką - poprawiają koordynację ruchową ciała i gibkość,; wzmacniają poszczególne partie mięśni, usprawniają m.in. układ oddechowo – krążeniowy;

Pokazy gimnastyki seniorów uczestników zajęć prowadzonych w ramach programu aktywizacji i terapii ruchowej dla osób III wieku

Ćwiczenia z Gymstick - to innowacyjny fiński przybór stosowany w sporcie i rehabilitacji (medyczny produkt roku 2007); doskonałe połączenie ćwiczeń wytrzymałości mięśniowej i gibkości oraz sprawności sercowo – naczyniowej; ćwiczenia te poprawią prawidłową ruchomość w stawach, a także kształtują prawidłową postawę ciała;

Pokaz Bielańskiego Klubu Kyokushin Karate

Pokaz Straży Miejskiej - taktyk i technik podejmowania interwencji przez strażników miejskich

Pokaz aikido JODAN

Pokaz sportu walki Warszawskiego Centrum Atletyki

Pokaz Bielańskiego Klubu Kyokushin Karate

Pokaz Pawła Nastuli – Paweł Nastule pokazuje różne technik walki judo, MMA (Mieszane Sztuki Walk), KSW (Konfrontacja Sztuk Walki).

POZA SCENĄ

Rozmowy i wspólne fotografie z mistrzem olimpijskim Pawłem Nastulą

Zajęcia - Funny Judo

Istotą zajęć jest przede wszystkim dobra zabawa. Wyjściowym założeniem jest harmonijny rozwój sprawności dziecka z naciskiem na kształtowanie koordynacji ruchowej. Trening składa się z elementów: gimnastycznych, akrobatycznych, biegów, skoków, zabaw indywidualnych, w parach i grupach, a także z wykorzystaniem różnego rodzaju przyrządów pomocniczych (piłek, materacy, trampolin itd.) oraz podstaw judo. Zajęcia prowadzone są w dużym tempie, ćwiczenia są często zmieniane i dopasowane do możliwości percepcyjnych młodych uczestników. Szczególna uwaga zwracana jest na naukę istotnej w życiu umiejętności prawidłowego padania, co ma zmniejszyć ryzyko narażenia zdrowia (urazy głowy, złamania, zwichnięcia i skręcenia kończyn).

Na miłośników aktywnego wypoczynku czekały stoły do tenisa stołowego, boiska do piłki siatkowej, strzelnice laserowe, konkursy zręcznościowe i sprawnościowe, urządzenia fitness oraz przejażdżki konne.

W czasie pikniku były przelotne opady deszczu mimo wszystko uczestnicy dopisali oraz byli bardzo zadowoleni ze spotkania z mistrzem olimpijskim. Uczestnicy pikniku w swoich wypowiedziach chciałyby, aby tego typu imprez organizowano jak najczęściej, podkreślały znakomitą organizację pikniku, profesjonalizm instruktorów i wielką potrzebę organizacji takich imprez.