

SVČ Fokus, kroužek Orientačního běhu, školní rok 2015 - 2016.

Termín kroužku: čtvrtky, sraz vždy v 16:00 ze zadní strany Fokusu. Vyzvednutí dětí po tréninku rovněž u Fokusu. Případné změny vždy oznámím předem. **První trénink bude 1. října.**

Prosím rodiče o pomoc v průběhu roku při odvozu dětí na tréninky v terénu (4x v říjnu a 12x v jarních měsících). Na této pomoci je kroužek závislý. Vychází to pro každé rodiče 2-3 krát za rok. Předem děkuji.

Plán na říjen, březen, duben, květen (asi 16 tréninků):

- začátek 16:00, konec 18:00-18:30
- tréninky budou pokud možno na mapě (Čerták, Roveň, Libotín, Štramberk)
- za horšího počasí teorie v učebně nebo trénink na mapě v parku
- oblečení – sportovní do lesa (nic luxusního)
- vybavení – buzolu, kdo má, ostatním ji půjčujeme

Plán na listopad, prosinec, leden, únor (asi 15 tréninků):

- začátek 16:00, konec 17:45
- na tyto zimní měsíce je objednána tělocvična na ZŠ Tyršova
- náplň – rozcvička, překážková dráha, kondiční cviky, pak hry jako fotbal, vybíjená, přehazovaná
- oblečení – sportovní do tělocvičny a boty se světlou podrážkou

Vyzkoušíme si i radiový orientační běh, a to v termínech kdy se nedostaneme na mapu.

Během roku se zúčastníme jednoho až dvou závodů OB, pořádaných v naší oblasti.

Jiří Mička,
vedoucí kroužku