



Klub
Borilnih
Veščin
Sevnica



Vpis v BOKS šolo

(začetni tečaj za osnovnošolce, dijake, mladino in odrasle)

Za otroke:

Boks ima dve plati, ena je tekmovalni boks, druga pa rekreativni. Veliko staršev je še pred kratkim razmišljalo, da svojega otroka oziroma mladostnika pa nikakor nebi vpisali na boks, saj je boks veljal oz. še velja za grob šport. Pa je res tako? Mi bi rekli, da ne, in prepričani smo, da ima veliko privržencev. Osnova dobre in kvalitetne boksarske šole je igra. Igra, ki se izvaja s kontrolo, igra, kjer otroka učimo kontrole samega sebe in spoštovanja do nasprotnika. Igra se začne že pri ogrevanju na začetku treninga. Osnovna gimnastika, pridobivanje motoričnih sposobnosti, osnov gibanja, skakanje in druge vaje so osnova za dobro koordiniranje telesa in te vaje se izvaja na vsakem treningu. Boksarski trening je lahko več kot zabaven. Še preden si otroci nadenejo rokavice, se poigrajo s svojo senco, v smislu shadow boksa.

Za mladino in odrasle:

Za tiste, ki ste že dopolnili 15 let in starejši pa boste z boksom nedvomno postali še bolj čvrsti, močnejši, tako fizično kot mentalno. Tri minute boksati, udarjati v vrečo, hruško, fokuserje, kaj šele v nasprotnika boksarja, brez dobrega kardiovaskularnega sistema, ne gre. Nič ne stimulira srce, pospešuje kri po venah in ne odmašuje žil, tako dobro kot boks. V boks poznamo nešteto vaj in variant za krepitev teh mišic zato vam noben fitness ne bo tako funkcionalno okrepil mišice kot boks. Boks je plemenita borilna veščina, kjer posameznik išče predanost, disciplino, vzdržljivost in samozavest.

Kako se vpisati? Vpišete se tako, da izpolnite spodnjo prijavnico in jo s seboj prinesete na vadbo. Vadba bo potekala pod strokovnim vodstvom izkušenega trenerja **2 x tedensko po 60 minut**. BOKS vadba bo prilagojena sposobnostim posameznika. Vpišete se lahko tudi preko klubskega e-naslova ali izpolnite kontaktni obrazec na spletni strani www.kbv-sevnica.org – rubrika KONTAKT.

URNIK in LOKACIJA VADBE:

PONEDELJEK 19:30 – 20:30 – spodnja telovadnica **OŠ Sava Kladnika Sevnica**

SREDA 19:30 – 20:30 - spodnja telovadnica **OŠ Sava Kladnika Sevnica**

Obišči in pridruži se nam čim prej!

PRIJAVNICA za BOKS

Priimek in ime (otroka oz., bodočega člana)

Starost (otroka oz. bodočega člana) let Naslov

Pošta Kraj

Gsm telefon E-naslov @

Kontakt staršev (za mladoletne osebe)

Prinesite izpolnjeno prijavnico na trening

Klub borilnih veščin Sevnica

INFO: 040 98 62 62

e-naslov: kbv.sevnica@gmail.com

<http://www.kbv-sevnica.org>