

Pohyb a Sport

Pohyb a Sport

Pohyb je jediná známá věc, která udržuje kognitivní funkce i v stáří. Aby se děti pohybovali, musí mít pohyb rádi a mít k němu vztah. Mít to jako něco normálního a zábavného. To se buduje už v mládí a osvědčilo se mi, děcka k pohybu a sportu vést. Nenásilně, bez tlaku na výkon. Spíš jako radost z pohybu, z nových dovedností.

Sporty které děcka bavili:

- Gymnastika (Little Gym)
- Parkour (In MOTION, InBalance)
- Trampolína (doma nebo jumpark)

Revize č. 1

Vytvořeno 2022-12-09 08:13:14 UTC uživatelem Peter Krutý

Aktualizováno 2026-05-12 14:34:46 UTC uživatelem Peter Krutý