

# Kralupská bruslička



11. října 2015 od 10.30 do 12.00 hod  
a 17. října 2015 od 11.15 do 13.15 hod

Zimní stadion HK Kralupy

S sebou: brusle, helmu, rukavice (jakékoli).

Trénink je veden zkušenými trenéry dětí.

Led se neplatí. Výzbroj je možné zapůjčit.

Rádi Vás uvidíme, anebo nás můžete navštívit na našem tréninku dětí od 3 do 8 let, a to každou středu od 13:45 či sobotu od 9:30, neděli od 8:45.

Více na [www.hokejkralupy.cz](http://www.hokejkralupy.cz) | 777 561 663

## Proč hrát hokej

- = šetrím kolena a kotníky, a to oproti florbalu, basketu a jiným sportům v tělocvičně
- = jiné sporty mohou začít hrát kdykoli později, třeba i ve 20 letech; u hokeje to je mnohem složitější začít např. v 10 letech
- = odolnost proti nemocem (otlužení) – získám ji střídáním zimy a tepla;
- = naučím se bruslit, což je nádherný pohyb, který je zábavnější než běh;
- = učím se týmové spolupráci, rozdělení úkolů, cílevědomé práci; vzájemná podpora, kázní a disciplíně; naučím se hospodařit s časem – klíčové pro celý život, např. školu, práci;
- = získám schopnost navázat kontakt se spoluhráči a získám mnoho kamarádů;
- = bezpečný sport – do cca 12 let je bezkontaktní a mám celé tělo chráněné;
- = naučím se zvládat i mnoho dalších sportovních aktivit jako je běhání, skákání, plavání; získám sílu, vytrvalost, rychlost, odolnost, koordinaci;
- = hraji i fotbal, basketbal, florbal, hokejbal, a to v rámci suché přípravy;
- = zapojuji celé tělo;
- = zvýším si sebevědomí, naučím se soupeřit;
- = mám radost ze hry – zábava;
- = naučím se pravidla fair play a respektu vůči ostatním;
- = hokej je nejrychlejší týmová hra na světě;
- = účastním se soustředění a mezinárodních turnajů;
- = naučím se přijímat úspěchy i neúspěchy;
- = získám pozitivní vztah ke sportu a pohybu;

