

# DETSKÝ ŠPORTOVÝ TÁBOR



Bojovníci & Dobrodruhovia



## Pondelok – Umenie sebaobrany a odvahy

**Téma dňa: Umenie sebaobrany a odvahy** – základné reakcie, ktoré rozvíjajú pohotovosť, sebavedomie a spoluprácu.

- **08:00 – 08:30** Privítanie, zoznámenie, táborové pravidlá
- **08:30 – 10:00** Cvičenie reakčných schopností (boj alebo útek, reakčné hry)
- **10:00 – 10:30** Desiata
- **10:30 – 12:00** Základy pádov, sebaistého pohybu a bezpečné pristátia (matrace, mäkké dopady, nácvik kotúľov)
- **12:00 – 13:00** Obed a voľný čas
- **13:00 – 14:30** Tímové výzvy – chytačky, únikové techniky (ako sa uvoľniť, spolupráca)
- **14:30 – 14:45** Olovrant
- **14:45 – 16:00** Edukačný workshop: Ako zvládnuť strach a stres a využiť ich v prospech

---

## Utorok – Sila a rýchlosť ako lev a gepard

**Téma: Sila a kondícia hravo** - rozvíjame silu, rýchlosť, rovnováhu a schopnosť spolupráce cez funkčný pohyb a hry.

- **08:00 – 08:30** Rozvička v kruhu – zábavné pohyby zvierat
  - **08:30 – 10:00** Silovo-funkčný tréning pre deti – základy cvikov na telo (vlastná váha)
  - **10:00 – 10:30** Desiata
  - **10:30 – 12:00** Agility dráha a prekonávanie prekážok
  - **12:00 – 13:00** Obed a voľný čas
  - **13:00 – 14:30** Outdoorové hry na vytrvalosť a zručnosť (súťaže v dvojiciach)
  - **14:30 – 14:45** Olovrant
  - **14:45 – 16:00** Edukačný blok: Prečo je pohyb dôležitý pre mozog, učenie a náladu
-

## Streda – Prežitie v prírode / Warrior Adventure

**Téma:** Zdolávame prírodu ako praví bojovníci – cez pohyb, prežitie, hru a tímovú spoluprácu

- 08:00 – 08:30 Ranný kruh – bojovnícka príprava
  - 08:30 – 10:00 Základy pohybu v lese – beh, balans, koordinácia
  - 10:00 – 10:30 Desiata
  - 10:30 – 12:00 Základné survival techniky - stavba prístreškov z prírodných materiálov, orientácia
  - 12:00 – 13:00 Obed a voľný čas
  - 13:00 – 14:30 Tímové súťaže – bojovníkova výzva v prírode
  - 14:30 – 14:45 Olovrant
  - 14:45 – 16:00 Edukačný workshop: Ako sa stravuje bojovník, čo jesť pred a po výkone
- 

## Štvrtok – Reflexy a tímová koordinácia

**Téma:** Loptové a pohybové hry a základy atletiky – rozvíjame tímovosť, pohybové schopnosti, logiku a schopnosť dohodnúť sa cez loptové a šifrovacie hry.

- 08:00 – 08:30 Hravá rozcvička s loptou
  - 08:30 – 10:00 Logické a tímové hry – trénuj múdru hlavu
  - 10:00 – 10:30 Desiata
  - 10:30 – 12:00 Loptové a tímové hry – zamerané na spoluprácu, pozornosť a zábavu, nie na výkon
  - 12:00 – 13:00 Obed a voľný čas
  - 13:00 – 14:30 Hry na pozornosť, logiku a rýchle rozhodovanie
  - 14:30 – 14:45 Olovrant
  - 14:45 – 16:00 Edukačný blok: Tímovosť a férovosť
- 

## Piatok – Warrior Games: Súboj tímov

**Téma:** Súťaže, reflexy, záverečné výzvy

- 08:00 – 08:30 Spoločné naladenie a rozdelenie do tímov
- 08:30 – 10:00 Veľká tímová prekážková dráha (prekážky, balans, sila)
- 10:00 – 10:30 Desiata
- 10:30 – 12:00 Boxerské reflexné hry (Zrazenie terču, Reflexná lopta, Stoj alebo úder, Tímový kruh s loptičkou)

- **12:00 – 13:00** Obed a voľný čas
- **13:00 – 14:30** Rýchlostné súboje, tímové výzvy a štafety
- **14:30 – 14:45** Olovrant
- **14:45 – 16:00** Slávnostné vyhodnotenie, odovzdanie diplomov, bojovnícke odznaky, rozlúčka