

## IV Dzień Sportu w Opolu zmotywował do ruchu zwłaszcza najmłodszych [ZDJĘCIA]

Wiele możliwości aktywnego spędzenia czasu daje IV Dzień Sportu w parku na osiedlu Armii Krajowej w Opolu. Impreza będąca częścią Dni Opolu jest przeznaczona dla różnych grup wiekowych, ale najwięcej zabawy mają najmłodszy.

Od 12:00 korzystają z trampolin, ścianki wspinaczkowej, dmuchańców, różnych odmian koszykówki, siatkówki czy piłki nożnej, a nawet grają w szachy.

Dzieci zainteresowały się też stanowiskiem Polskiego Związku Kalisteniki i Street Workoutu, czyli treningu opartego na wykorzystaniu własnej masy ciała i tak zwanym treningiem ulicznym.

- Mamy tu dzieci w wieku 4-12 lat - mówił Jarosław Bulla, przedstawiciel Polskiego Związku Kalisteniki i Street Workoutu, podczas prowadzenia zajęć.

- W zajęciach z dziećmi chodzi przede wszystkim o zarażenie sportem, żeby wiedziały, jak bardzo w ich życiu ważna jest aktywność fizyczna. Potrzeba więc przede wszystkim gier i zabaw, zamiast klasycznego treningu siłowego. Dzieci w wieku 7 lub 8 lat dopiero są w stanie zrozumieć, że trening może być czymś więcej niż tylko zabawą. Poza tym trening ma sprawiać przyjemność - on nie może kolidować z naszym humorem czy nastrojem.

Julia i Borys, młodzi uczestnicy zajęć, są zafascynowani takimi ćwiczeniami.

Julii bardzo podoba się na tych zajęciach. Uważa, że warto ćwiczyć w ten sposób, bo wzmacnia się całe ciało, między innymi nogi i ręce.

Borys dodaje, że dzięki temu zyskuje się wiele siły i energii, dlatego poleca tę dyscyplinę wszystkim. Jak przyznaje, próbował zachęcić do takiego treningu kolegów ze szkoły, ale bez skutku.

IV Dzień Sportu potrwa do 18:00 a Radio Opole to patron medialny Dni Opolu 2019.