|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Dátum** | **Időpont** | | **Program neve** | **Helyszín** | **Korhatár** | **Jelentkezés** |
|  | **Július**  **14.**  **hétfő** | 9-13 óra | | Asztali labdarúgás / gombfoci | Vörösmarty Gimnázium tornaterme  1085 Bp., Horánszky u. 11. | 6 éves kortól | Nem kell előre bejelentkezni. |
|  | 9-12 óra | | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71.  UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel.  Edzés óránként váltásban. |
|  | 9-17 óra | | Kajak | MTK kajak-kenu vízitelep  1212 Bp., Parti sétány 2. (Csepelen a Gubacsi-híd lábánál) | 9 – 14 éves | Előzetes bejelentkezés szükséges:  ihargittai@gmail.com címre Hargittai István |
|  | **Július**  **15.**  **kedd** | 9-12 óra | | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71.  UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel.  Edzés óránként váltásban. |
|  | 9-17 óra | | Kajak | MTK kajak-kenu vízitelep  1212 Bp., Parti sétány 2. (Csepelen a Gubacsi-híd lábánál) | 9 – 14 éves | Előzetes bejelentkezés szükséges:  ihargittai@gmail.com címre Hargittai István |
|  | 9-11 óra | | Labdarúgás | Népliget, Fradi pálya  1101 Bp., Vajda Péter u.  A nagy műfüves pálya | nincs | Nem kell előre bejelentkezni. |
|  | **Július**  **16.**  **szerda** | 9-13 óra | | Asztali labdarúgás / gombfoci | Vörösmarty Gimnázium tornaterme  1085 Bp., Horánszky u. 11. | 6 éves kortól | Nem kell előre bejelentkezni |
|  | 9-12 óra | | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71.  UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel.  Edzés óránként váltásban. |
|  | 10-12 óra | | Játékos boksz | Boxakadémia  XIV. ker. Nagy Lajos király útja 136. | nincs | Nem kell előre bejelentkezni |
|  | **Július**  **17.**  **csütörtök** | 9-12 óra | | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71.  UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel.  Edzés óránként váltásban. |
|  | 9-17 óra | | Kajak | MTK kajak-kenu vízitelep  1212 Bp., Parti sétány 2. (Csepelen a Gubacsi-híd lábánál) | 9 – 14 éves | Előzetes bejelentkezés szükséges:  ihargittai@gmail.com címre Hargittai István |
|  | 9-11 óra | | Labdarúgás | Népliget, Fradi pálya  1101 Bp., Vajda Péter u.  A nagy műfüves pálya | nincs | Nem kell előre bejelentkezni |
|  | **Júliu**  **18.**  **péntek** | 9-12 óra | | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71.  UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel.  Edzés óránként váltásban. |
|  | | **Program** | | **Megjegyzés** | | | | |
|  | | Kosárlabda | | Egy fehér és egy színes trikó szükséges. Labdás ügyességfejlesztés - kosárlabda alapú – versenyek, játékok, fogók, dobó és váltó versenyek, igény szerint más játékos foglalkozások. Alapvetően a kosárlabda mozgás és kultúra anyagára építve fejlesztjük a koordinációt, az erőt és állóképességet, a mozgáskultúrát. | | | | |
|  | | Kajak | | Az évszaknak megfelelő strandruházat, legalább egy váltással  (edzőcipő, strandpapucs, fürdő v. rövidnadrág, sapka stb.). | | | | |
|  | | Asztali labdarúgás | | A héten a kétszeres Világ, a négyszeres Európa és a négyszeres Országos bajnok: Magyar Antal vár.  Ha csak játszani akarsz, találsz társakat, ha van kedved tanulhatsz tőle fortélyokat. A programban részt vevő gyerekek megismerkednek a magyar eredetű népi játékból kialakult versenysporttal, megismerik a játékszabályokat,  a felszerelések helyes használatát. Haladó szinten a sport taktikai elemeit, majd egymás elleni mérkőzéseket, ún. „házi bajnokság” keretein belüli versenyeket vívnak. Az érdeklődőket, illetve akiket megérint az asztali-labdarúgás sport változata, a program befejezése után budapesti tagszervezeteinkben is szívesen látjuk. | | | | |
|  | | Boksz játékos | | Bemutató gyakorlatok, majd az ifjú közönség bevonása a mozdulatok elsajátításába, alapállás - lábmunka - bal egyenes - bal-jobb egyenes- ütéskombinációk - iskoláztatás - páros gyakorlatok - ütés-védés gyakorlása - kesztyűzés. Budapesti ökölvívó klubok, küzdősport egyesületek, szabadidősport szerveződések bemutatása – bemutatkozása. | | | | |
|  | | Vívás | | Aki már vívott, és aki még nem, mindenkit vár a program.  Ha még soha nem vívtál, gyere, próbáld ki, ha már próbáltad, itt tanulhatsz új dolgokat.  A vívást megismerők számára rövid általános bemelegítés, majd utána célgimnasztikát tartunk. Ezután ismerhetik meg a résztvevők a vívás alapjait (vívóalapállás, vívóállás, kitörés, hárítások). A foglalkozás végén szúrópárnázás, elektromos szúrópárnázás és alkalom szerint edzővel való rövid iskolázás. A programba rendszeresen visszatérők a második hét után beöltözhetnek vívóruhába és szabadvíváson vehetnek részt edzői felügyelet mellett. | | | | |