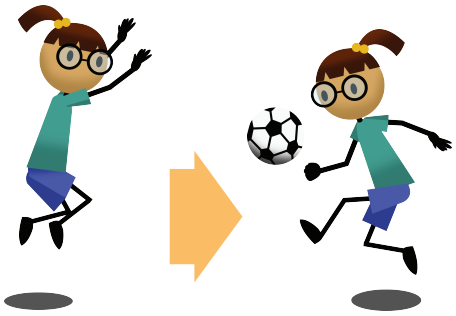
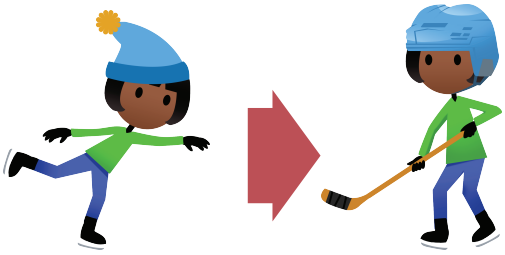
Мультиспортивний підхід

Як різні види спорту допомагають один одному

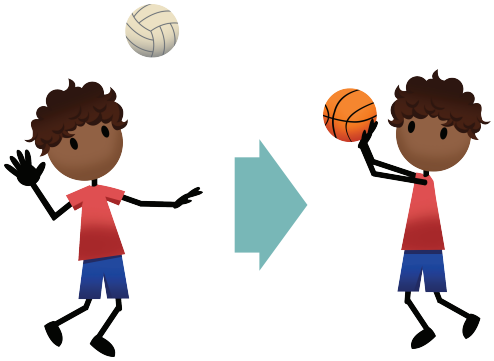
Чи може теніс допомогти вашим дітям грати в бейсбол? Чи зробить фігурне катання їх кращими в хокеї? Чи допоможе гімнастика в інших видах спорту?



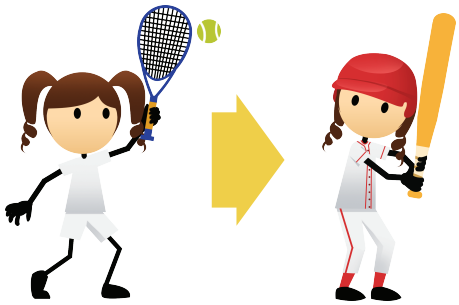
Легка атлетика допомагає футболістам краще бігати та стрибати.



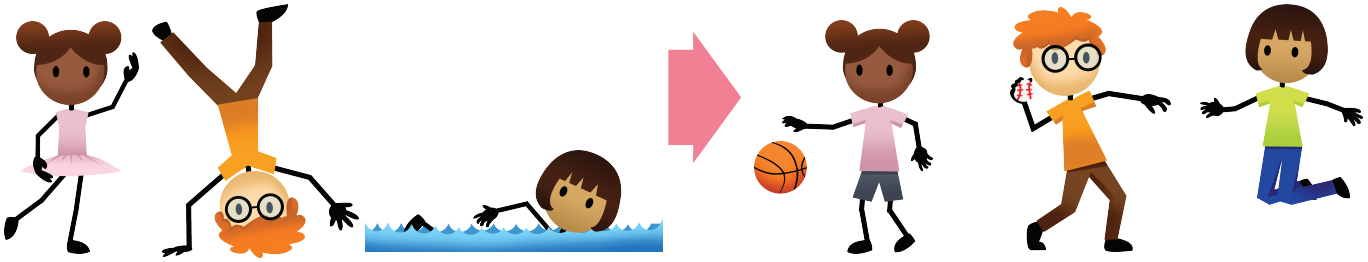
Фігурне катання допомагає хокеїстам краще кататися на ковзанах.



Волейбол допомагає баскетболістам краще стрибати, ловити та відстежувати м'яч.



Теніс допомагає гравцям у бейсбол і софтбол краще бити по м’ячу.



Танці, гімнастика та плавання допомагають усім спортсменам бути спритними, сильними, гнучкими, покращують рівновагу та координацію.

Дітям слід уникати передчасної спеціалізації для більшості видів спорту та фізичних навантажень. Насправді вони повинні спробувати якомога більше різних видів спорту та фізичних занять до підліткового віку. Завдяки такому мультиспортивному підходу діти розвивають кращу фізичну культуру та спортивний дух на все життя.

© Actif Pour la Vie 2017

ACTIF POUR LA VIE