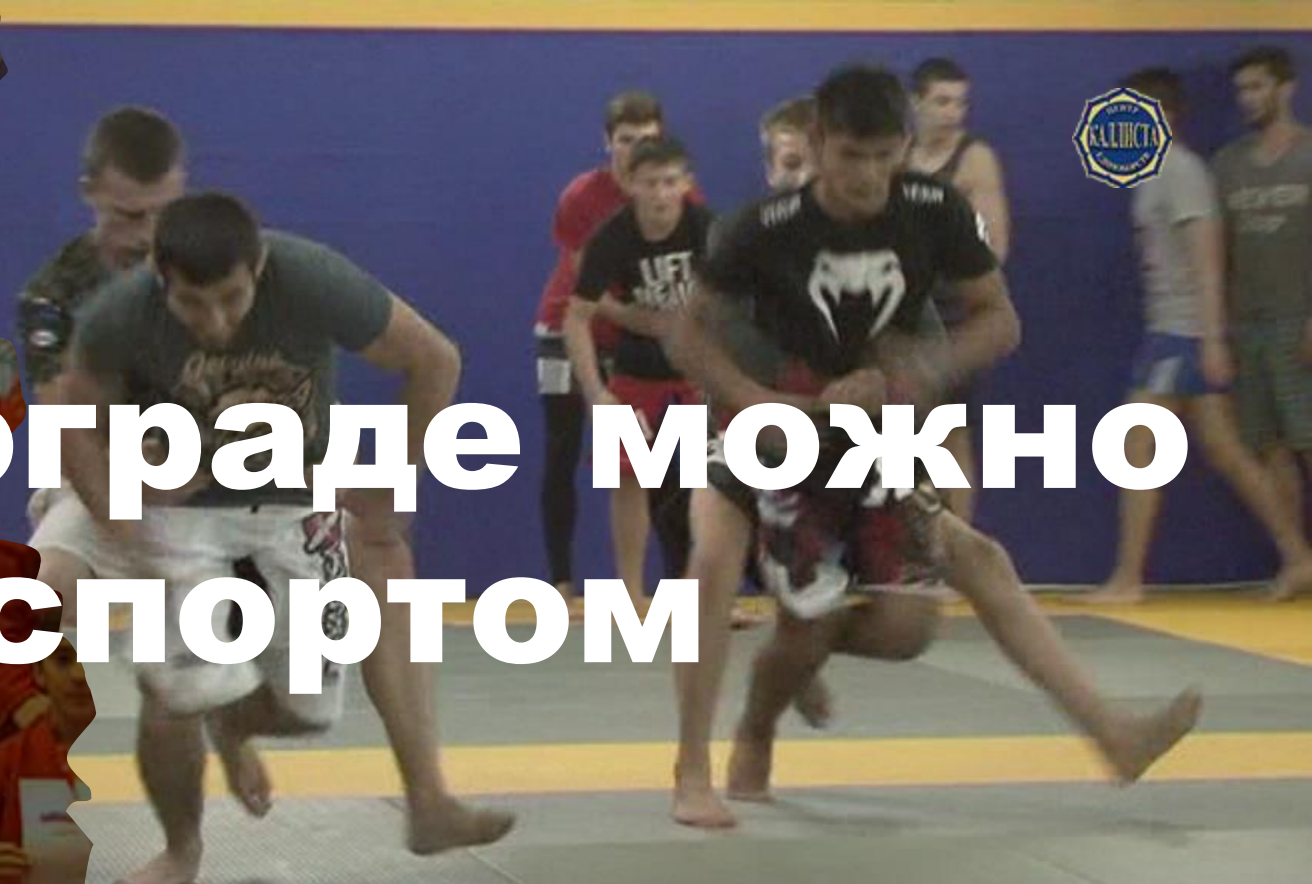


8-916-124-59-49

**Где в Зеленограде можно
заниматься спортом
подростку.**

**Спорт в Зеленограде.
Центр единоборств
Каллиста.**

<http://2015kallista.com/>



Спорт в Зеленограде для подростков.

Как ни странно но найти место, где можно начать заниматься спортом с 13-14 лет и старше в Зеленограде не так просто. Если вычесть клубы направленные больше на кружковую или досуговую работу, то остаётся совсем мало мест, которые можно пересчитать по пальцам одной руки

<http://2015kallista.com/>



Поздно или нет начинать заниматься спортом с 13-14 лет.

Сейчас почти во всех видах спорта начинается очень ранняя специализация. Уже с 3-4 лет детей приучают к спортивным занятиям, а уже в 10 лет многие из них показывают приличные спортивные результаты. Что же делать тем, кто хочет в подростковом возрасте заняться спортом.

8-916-124-59-49

ДЗЮДО

<http://2015kallista.com/>



Поздно или нет начинать заниматься спортом с 13-14 лет.

<http://2015kallista.com/>

Попасть в спортивную школу в этом возрасте почти невозможно по нескольким причинам. Во первых дети к 13-14 годам уже прошли предварительную подготовку не меньше 5 лет упорных тренировок, спортивных сборов и спортивных лагерей. А в некоторых видах спорта в этом возрасте полный расцвет и через 1-2 года спортивная карьера может закончиться. Во вторых тренироваться на равне со спортсменами, новичок по многим физическим качествам точно не сможет. Поэтому тренер не возьмёт подростка в группу сверстников, а направит к малышам. В третьих в спортивных школах нельзя соединять в одну группу новичков и разрядников. Что же делать?

ДЗЮДО



8-916-124-59-49



ДЖИУ-ДЖИТСУ

8-916-124-59-49

**Так что же делать
подростку не
имеющему опыта
спортивных занятий.**

Спортом заниматься можно. Труднее будет добиться больших спортивных результатов. Но это не самое главное. Если трудиться то результат появится. Главное то, что заниматься можно и нужно. <http://2015kallista.com/>



<http://2015kallista.com/>

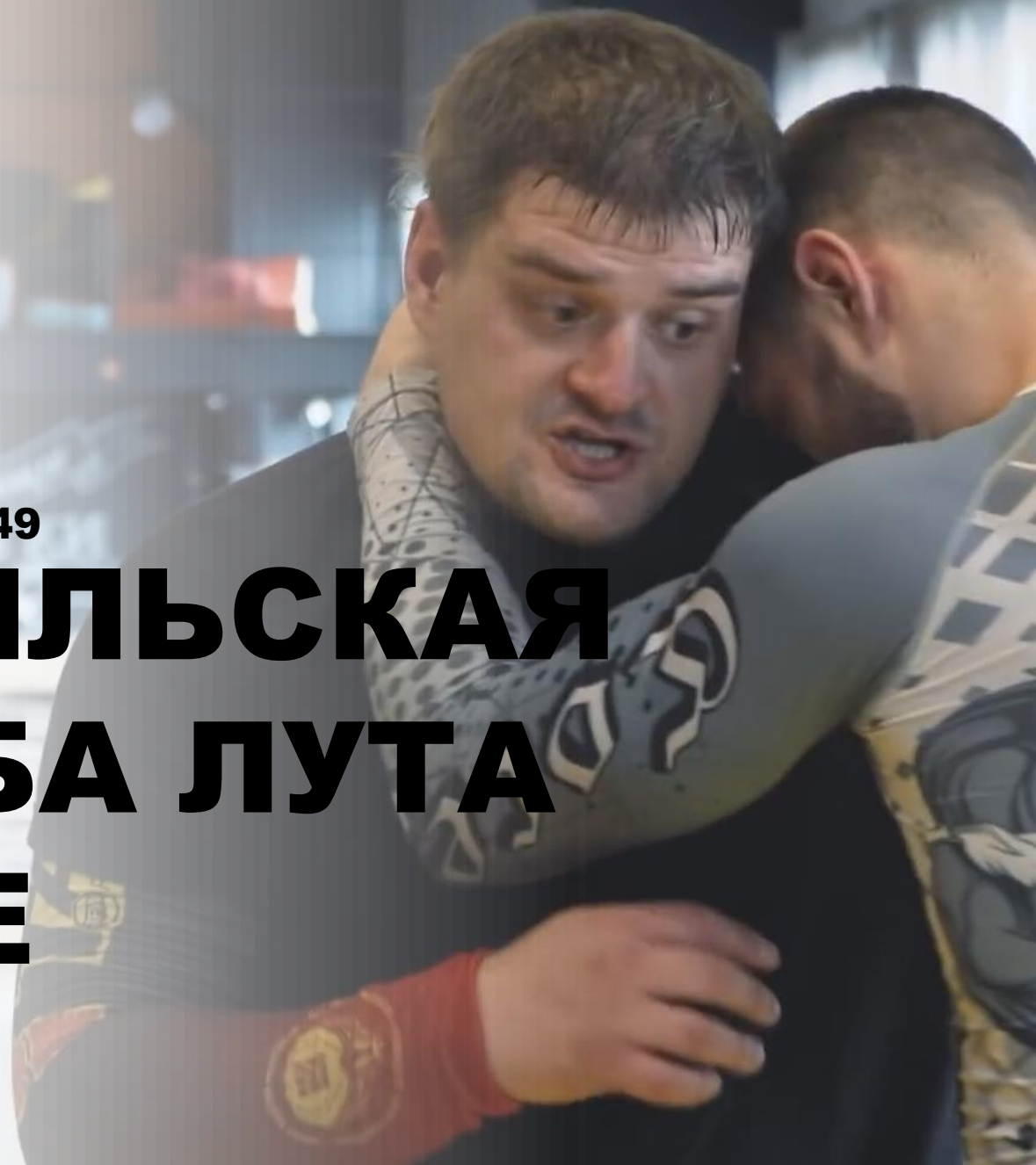


Куда пойти в Зеленограде.

Сейчас много появилось частных спортивных центров. Конечно они тоже придерживаются правил ранней специализации. Но одновременно приглашают и детей и подростков уже «переросших» их виды спорта. Просто в таких центрах есть возможность создавать группы и заниматься с любым возрастом. Надо учитывать, что это не фитнес клубы, а именно спортивные центры. Больше всего существует центров по различным видам единоборств.

8-916-124-59-49

**БРАЗИЛЬСКАЯ
БОРЬБА ЛУТА
ЛИВРЕ**



Как отличить спортивный центр от кружка.

Главное отличие это спортивные соревнования проводимые в этом центре и участие детей в выездных соревнованиях. Наличие календаря соревнований хороший плюс. Если в календаре есть официальные соревнования то это ещё лучше. Посмотрите на сайте центра отчёты по выступлению детей на соревнованиях. Так вы получите первую информацию. Если в центре есть несколько спортивных залов и они оборудованы по разным видам спорта то это тоже хорошо но не самое главное. Ознакомьтесь с расписанием занятий. Тут вы сразу увидите разнообразие направлений. Посмотрите сколько тренируется групп, как они делятся по возрастам. Ознакомьтесь со спортивной биографией тренера. Молодые тренеры всегда горят желанием побеждать на соревнованиях через своих учеников.

<http://2015kallista.com/>



8-916-124-59-49

КАРАТЕ

Чем можно заниматься в центре единоборств Каллиста подростку.

Перечислим виды спорта: спортивное и боевое самбо, спортивное дзюдо, смешанные единоборства, бокс, кикбоксинг, джиу-джитсу, грэпплинг, бразильская борьба лута ливре, каратэ, ушу, акробатический танец, тайский бокс, самооборона, художественная гимнастика. В основном боевые единоборства. У нас работают очень хорошие специалисты имеющие богатый спортивный опыт.

<http://2015kallista.com/>



БОЕВОЕ САМБО

8-916-124-59-49

Как можно записаться, когда и кто.

Принимаем юношей и девушек начиная с 8 класса, а так же приглашаем студентов. Причём девушки тренируются с юношами в одной группе. Занятия проходят круглый год. Записаться можно в любом месяце. Нет ограничений по возрасту. Если у вас нет физической подготовки не переживайте. На первых порах будет немного тяжело, а потом втянитесь. Вы можете прийти один или с другом (подругой), все желающие. Но просим учесть, что вы пришли заниматься спортом и поблажек не кому не будет. Если вы не подчиняетесь закону спорта то вас просто выгонят. Это не фитнес клуб и не кружок по интересам. С вами нянчиться не будут. Зато если вы будете слушать тренера, выполняя все его указания, то его поддержка вам обеспечена. Большинство юношей будут служить в армии. Школа единоборств вам не помешает.

<http://2015kallista.com/>



ДЗЮДО



БОЕВОЕ САМБО



8-916-124-59-49

СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА



**СПОРТИВНОЕ
САМБО**



**ДЖИУ-ДЖИТСУ
ЛУТА ЛИВРЕ
ГРЕППЛИНГ**