

Warszawa 21.11.2025

**Warsztaty dla finalistów zawodów PP dzieci 2025
(roczniki 2013, 2014)**

Warsztaty

Warsztaty techniki ruchu (bouldering)

elementy: lambada, extra step, pogo, paddle dyno

Adam Pracownik

Warsztaty

Przygotowanie motoryczne dla zawodników wspinaczki sportowej
(prowadzenie bouldering) dzieci 11-14 lat. Do zastosowania w grupie
homogenicznej

Sekcja Wspinaczkowa UKS Lider

Tomasz Piąstka

Elementy motoryki siłowej, koordynacji, równowagi.

(Metodyka własna w oparciu o: Paweł Łydek, Łukasz Trzaskoma)

[motoryka konspekt](#)

.....

Grupa 1

8:30 - 10:00 motoryka

10:00 - 12:00 bouldering

Grupa 2

10:30 - 12:00 motoryka

12:00 - 14:00 bouldering

Grupa 3

13:00 - 14:30 motoryka

14:30 - 16:30 bouldering

[zapisy](#)