

| Dátum | Időpont | Program neve | Helyszín | Korhatár | Jelentkezés |
|--------------------------|----------------------|---|---|---------------|--|
| június 30 hétfő | 8-12 és 13.30-20 óra | Kosárlabda | Eötvös József Gimnázium 1053 Bp., Reáltanoda u. 7. | nincs | Előzetes bejelentkezés szükséges, mert ha sok a résztvevő korosztályok szerinti bontás lesz. mdaniel@gmail.com Mészáros Dánielnél |
| | 9-13 óra | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71. UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel |
| | 9-17 óra | Kajak | MTK kajak-kenu víztelep. 1212 Bp., Parti sétány 2. (Csepelen a Gubacsi-híd lábánál) | 9 – 14 éves | Előzetes bejelentkezés szükséges: ihargittai@gmail.com címe Hargittai István |
| július 1 kedd | 8-12 és 13.30-20 óra | Kosárlabda | Eötvös József Gimnázium 1053 Bp., Reáltanoda u. 7. | nincs | Előzetes bejelentkezés szükséges, mert ha sok a résztvevő korosztályok szerinti bontás lesz. mdaniel@gmail.com Mészáros Dánielnél |
| | 9-13 óra | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71. UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel |
| | 9-17 óra | Kajak | MTK kajak-kenu víztelep. 1212 Bp., Parti sétány 2. (Csepelen a Gubacsi-híd lábánál) | 9 – 14 éves | Előzetes bejelentkezés szükséges: ihargittai@gmail.com címe Hargittai István |
| | 9-11 óra | Labdarúgás | Népliget, Fradi pálya 1101 Bp., Vajda Péter u. A nagy műfüves pálya | nincs | Nem kell előre bejelentkezni. |
| július 2 szerda | 8-12 és 13.30-20 óra | Kosárlabda | Eötvös József Gimnázium 1053 Bp., Reáltanoda u. 7. | nincs | Előzetes bejelentkezés szükséges, mert ha sok a résztvevő korosztályok szerinti bontás lesz. mdaniel@gmail.com Mészáros Dánielnél |
| | 9-13 óra | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71. UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel |
| | 9-16 óra | Pulai Imre (indiánház)napja | Indián csónakházban Bp., XIII. ker. Népsziget út 2. | nincs | Előzetes bejelentkezés szükséges az Alapítvány barcsikk@gmail.com email címre várja. |
| | 10-12 óra | Játékos bokszt | Széchenyi István Gimnázium 1118 Bp., Rimaszombat út 2. | nincs | Nem kell előre bejelentkezni |
| Július 3 csütörtök | 8-12 és 13.30-20 óra | Kosárlabda | Eötvös József Gimnázium 1053 Bp., Reáltanoda u. 7. | nincs | Előzetes bejelentkezés szükséges, mert ha sok a résztvevő korosztályok szerinti bontás lesz. mdaniel@gmail.com Mészáros Dánielnél |
| | 9-13 óra | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71. UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel |
| | 9-17 óra | Kajak | MTK kajak-kenu víztelep. 1212 Bp., Parti sétány 2. (Csepelen a Gubacsi-híd lábánál) | 9 – 14 éves | Előzetes bejelentkezés szükséges: ihargittai@gmail.com címe Hargittai István |
| | 9-11 óra | Labdarúgás | Népliget, Fradi pálya 1101 Bp., Vajda Péter u. A nagy műfüves pálya | nincs | Nem kell előre bejelentkezni |
| | 9-13 óra | Asztali labdarúgás / gombfoci | Vörösmarty Gimnázium tornaterme 1085 Bp., Horánszky u. 11. | 6 éves kortól | Nem kell előre bejelentkezni |
| Július 4 péntek | 8-12 és 13.30-20 óra | Kosárlabda | Eötvös József Gimnázium 1053 Bp., Reáltanoda u. 7. | nincs | Előzetes bejelentkezés szükséges, mert ha sok a résztvevő korosztályok szerinti bontás lesz. mdaniel@gmail.com Mészáros Dánielnél |
| | 9-13 óra | Vívás | 1077 Bp., Király u. 71. UTE vívóterem | nincs | Jelentkezés program előtt 15 perccel |
| Program | | Megjegyzés | | | |
| Kosárlabda | | Egy fehér és egy színes trikó szükséges. Labdás ügyesség fejlesztés - kosárlabda alapú – versenyek, játékok, fogók, dobó és váltó versenyek, igény szerint más játékos foglalkozások. Alapvetően a kosárlabda mozgás és kultúra anyagára építve fejlesztik a koordinációt, az erő és állóképességet, a mozgáskultúrát. | | | |
| Kajak | | Az évszaknak megfelelő strandruházat, legalább egy váltással (edzőcipő, strandpapucs, fürdő v. rövidnadrág, sapka stb.). | | | |
| Asztali labdarúgás | | A héten kétszeres világ, négyszeres Európa és négyszeres országos bajnok Magyar Antal vár. Ha csak játszani akarsz, találsz társakat, ha van kedved tanulhatsz a bajnoktól fortélyokat. A programban résztvevő 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. | | | |
| Játékos bokszt | | Bemutató gyakorlatok, majd az ifjú közönség bevonása a mozdulatok elsajátításába, alapállás - lábmunka - bal egyenes - bal jobb egyenes- ütése kombinációk - iskoláztatás - páros gyakorlatok - ütés-védés gyakorlása - kesztyűzés. Budapesti ökölvívó klubok, küzdősport egyesületek, szabadidősport szerveződések bemutatása - bemutatkozása... | | | |
| Indiánház | | Az Alapítvány által működtetett 8000 négyzetméteres, Duna parti ősfás-parkos Indián csónakházban szakképzett oktató irányításával, felügyeletével és aktív közreműködésével a vízi túrázás alap elemeinek és a vízpartok környezetbarát, játékos /pl. sátorozás, tűzrakás stb./ használatának megismertetése. Oktatói irányítás és felügyelet mellett a túracsonakázás alap elemeinek megismertetése után, oktatói közreműködéssel csónakázás biztonságos túrahajókban. Pulai Imre olimpiai és világbajnok kenus, az alapítvány elnökének élménybeszámolója. | | | |
| 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 célgyminasztikát tartanak. Ezután ismerhetik meg a résztvevők a vívás alapjait (vívóalappállás, vívóállás, kitorés, hártások). A foglalkozás végén szűrőpárnázás, elektromos szűrőpárnázás és alkalom szerint edzővel való rövid iskolázás. A programba rendszeresen visszatérők a második hét után beöltözhetnek vívóruhába és szabadvíváson vehetnek részt edzői felügyelet mellett. | | | |