

РАФТИНГ

Андреева Анастасия Сергеевна
8-11 класс

Рафтинг – это экстремальный командный вид спорта, сплав на надувном судне по бурной воде (чаще всего по горным рекам, но иногда и по слаломным каналам).



Рафт – единственное в своем роде судно, в которое на бурной воде помещаются целых шесть (или четыре) человека и им не остаётся иного пути, кроме как договариваться между собой и управлять стихией с помощью собственных согласованных действий.

На занятиях мы будем учиться управлять своим телом и психикой так, чтобы весло стало органичным продолжением руки, а состояние внутреннего

спокойствия перед лицом стихийных и жизненных неурядиц – естественным ощущением каждого дня.

Занятия будут проходить в спортивном зале и бассейне еженедельно по четвергам, а с приходом весны мы будем готовы покорять открытую воду!

