COLUMBUS WRESTLING ORGANIZATION

La Organización de Lucha de Columbus (CWO) es un programa comunitario abierto a todos los niños y jóvenes de Columbus y las comunidades cercanas. Está dirigido por voluntarios dedicados al deporte de la lucha.

¿POR QUÉ PRACTICAR LUCHA?

La lucha desarrolla la confianza, la disciplina, la fuerza, la condición física y la fortaleza mental, además de enseñar el trabajo en equipo y el espíritu deportivo. Es una excelente manera de mantenerse activo, hacer amigos y desarrollar habilidades útiles en otros deportes. ¡En CWO hay un lugar para su hijo o hija, tenga o no experiencia!

TEMPORADA 2026–27 — CLÍNICA DE LUCHA (NIÑOS Y NIÑAS)
¡NOVEDAD ESTE AÑO: LA CLÍNICA SE REALIZA EN NOVIEMBRE!

La clínica de CWO recibe a niños y niñas de todos los niveles, desde principiantes hasta luchadores con experiencia. Las sesiones enseñan los fundamentos de la lucha estilo folkstyle (lucha escolar estadounidense), incluidas las posiciones neutral, superior e inferior. Cada sesión incluye enseñanza de técnicas, práctica de combate, acondicionamiento físico y juegos competitivos para reforzar las habilidades y desarrollar la confianza.

Horario de la clínica para niños y niñas

Sesión	Fecha	Preescolar–2.º grado	3.º–8.º grado
Día 1	Dom. 8 nov.	1:00–2:30 PM	3:30–5:00 PM
Día 2	Jue. 12 nov.	6:15–7:15 PM	7:15–8:30 PM
Día 3	Mar. 17 nov.	6:15–7:15 PM	7:15–8:30 PM
Día 4	Jue. 19 nov.	6:15–7:15 PM	7:15–8:30 PM
Día 5	Dom. 22 nov.	1:00–2:30 PM	3:30–5:00 PM
Día 6	Lun. 23 nov.	6:15–7:15 PM	7:15–8:30 PM

Calendario de la clínica solo para chicas

Sesión	Fecha	Preescolar–8.º grado
Día 1	Dom. 8 nov.	2:30–3:30 PM
Día 2	Dom. 22 nov.	2:30–3:30 PM

CLÍNICA EXCLUSIVA PARA NIÑAS — ¡TODOS LOS NIVELES SON BIENVENIDOS!

CWO ofrece dos sesiones exclusivas para niñas, diseñadas para introducirlas a la lucha en un ambiente divertido y de apoyo, desarrollar la confianza y enseñar habilidades fundamentales. Las niñas de todos los niveles pueden asistir tanto a la clínica para niños y niñas como a las sesiones exclusivas para niñas.

INSCRÍBETE EN LA CLÍNICA DE LUCHA CWO:

- El costo es de $10 por luchador e incluye las seis sesiones para niños y niñas, además de las dos sesiones exclusivas para niñas.
- Todos los participantes deben inscribirse en línea antes de asistir a su primera sesión: www.columbuswrestling.org/registration/
- El registro de llegada comienza 15 minutos antes de cada sesión según el grupo de edad. Los $10 se pagan en la primera sesión del participante.
- Pague con un cheque a nombre de CWO o traiga $10 exactos en efectivo. No se dará cambio.

Lugar: Gimnasio auxiliar (oeste) de Columbus High School, 3434 Discoverer Dr., Columbus, NE
Contacto: Brian Brownlow, entrenador asistente de lucha de CHS, 402-910-8749, columbuswrestlingorg@gmail.com
Sitio web: www.columbuswrestling.org — información adicional y formularios.

ENTRADAS Y ESTACIONAMIENTO:

Preescolar–2.º grado y sesiones exclusivas para niñas: Entren y salgan por las puertas del lado noroeste de la escuela. Estacionen en el lote noreste y sigan la acera del lado norte hasta la entrada.
3.º–8.º grado: Entren y salgan por las puertas del lado oeste de la escuela, justo al norte de los muelles de carga. Estacionen en los lotes del oeste o sur.

Todos los luchadores deben traer su propia botella de agua. Se ofrecerán pausas para beber agua a lo largo de cada sesión.

TEMPORADA 2026–27 DEL EQUIPO DE LUCHA DE CWO
Los entrenamientos del equipo comienzan a fines de noviembre o principios de diciembre. Se dará más información durante la clínica.