

◆◆◆ Grupa Rekinki dzieci 5-6 lat

Dla dzieci w wieku 5-6 lat zajęcia Karate stają się już bardziej ukierunkowane, choć nadal mają w sobie dużo zabawy. To etap przedszkolny, w którym maluchy potrafią dłużej się skupić i lepiej współpracować w grupie, dlatego można wprowadzać pierwsze elementy prawdziwego treningu Karate.

Jak wyglądają zajęcia dla 5-6 latków?

- **Rozgrzewka w formie zabaw ruchowych:** skoki, przeskoki, wyskoki, biegi, tory przeszkód.
- **Podstawy Karate (kihon):** nauka prostych technik (ciosy, bloki, kopnięcia) w łatwej do zapamiętania formie.
- **Pierwsze układy (kata):** krótkie sekwencje ruchów uczące pamięci i koncentracji
- **Ćwiczenia w parach:** bezpieczne zadania, np. blokowanie piankowych pałek, kopnięcia w tarcze.
- **Zasady Karate:** nauka etykiety Dojo - ukłon, szacunek do trenera i kolegów.
- **Gry zespołowe:** rozwijające refleks, szybkość i współdziałanie.

Zalety Karate dla 5-6 latków

- **Rozwój sprawności fizycznej:** poprawa szybkości, siły, równowagi i gibkości.
- **Koncentracja i pamięć:** dzieci uczą się zapamiętywania sekwencji ruchów, rozwijają uwagę i zdolność skupienia.
- **Dyscyplina i odpowiedzialność:** znajomość zasad Dojo, nauka punktualności i samodzielności (przygotowanie stroju, pasów).
- **Pewność siebie i odwaga:** dzieci zaczynają prezentować techniki przed grupą, uczą się radzenia sobie z emocjami i stresem.
- **Umiejętności społeczne:** współpraca w parach i grupach, szacunek do kolegów, trenerów i rywali.
- **Bezpieczne wprowadzenie do rywalizacji:** Pierwsze mini-zawody (np.kto szybciej przebiegnie tor przeszkód, kto lepiej pokaże kata), budowanie ducha i fair play.

Karate dla 5-6 latków to połączenie zabawy z nauką podstaw sztuki walki. Dzieci zaczynają rozumieć, że Karate to nie tylko ruch, ale też wartości - szacunek, samodyscyplina i odwaga. To świetne przygotowanie do dalszego treningu sportowego w starszych grupach.



RAVEN 360

