

◆◆◆ Grupa Białe Tygryski sportowa kadra B dzieci 7-9 lat

Karate sportowe: To zajęcia nastawione na sportową walkę (kumite) w formie WUKF, dostosowane do wieku i poziomu dzieci. Treningi rozwijają szybkość, refleks, i odwagę, ale prowadzone są w bezpiecznej kontrolowanej formie - zawsze z użyciem ochraniaczy i pod opieką trenera.

Jak wyglądają zajęcia Karate sportowego kadry B?

- **Rozgrzewka ogólnorozwojowa:** zabawy ruchowe, biegi, ćwiczenia zwinnościowe i równoważne, elementy gimnastyki, wzmacnianie mięśni brzucha, pleców i nóg.
- **Ćwiczenia specjalistyczne do kumite:** praca nad dystansem, poruszanie się w pozycji walki, ćwiczenie szybkości, reakcji i kontrataku.
- **techniki ataku i obrony:** bezpieczne ciosy i kopnięcia sportowe, bloki i uniki.
- **Ćwiczenia w parach:** proste formy walki zadaniowej, mini sparingi pod kontrolą trenera, praca na tarczach i w ochraniaczach.
- **Elementy rywalizacji:** krótkie sparingi punktowane, nauka zasad sędziowania i punktacji.
- **Zakończenie:** stretching, oddech i relaksacja, omówienie wartości fair play, odwagi i szacunku.

Zalety Karate sportowego

- **Szybkość i refleks:** rozwój błyskawicznej reakcji na ruch przeciwnika.
- **Koordynacja i równowaga:** praca całego ciała w sparingu sportowym.
- **Pewność siebie:** dziecko uczy się odwagi w rywalizacji i prezentacji swoich umiejętności.
- **Kontrola emocji:** trening uczy panowania nad stresem i działaniem pod presją.
- **Bezpieczeństwo:** wszystkie treningi i sparingi prowadzone są w ochraniaczach z zachowaniem zasad sportowych.
- **Wartości Karate:** szacunek do partnera, przestrzeganie reguł sportowych, duch fair-play

Białe tygryski uczą się, że kumite to nie agresja, lecz sztuka szybkiej reakcji, kontroli i sportowej rywalizacji. Dzięki temu rozwijają sprawność fizyczną, charakter i odwagę, przygotowując się do przyszłych startów w zawodach sportowych.



RAVEN 360

KIDS KARATE

