

◆◆◆ Grupa Czarne Panerki dzieci 10 -12 lat



RAVEN 360

Grupa Czarne Panterki: Dla tej grupy proponujemy Karate w formie rekreacyjnej. Czarne Panterki charakteryzuje zwinność, siła i pewność siebie. W wieku 10-12 lat dzieci wchodzą już w etap, gdzie mogą uczyć się Karate bardziej świadomie, ale w grupie rekreacyjnej kluczowe jest, by trening dawał radość, rozwój i wszechstronną sprawność, a nie tylko przygotowanie sportowe.

Jak wyglądają zajęcia Karate dla Czarnych Panterek?

- **Rekreacyjna forma Karate:** nacisk na technikę, kihon, kata (układy) i ogólny rozwój fizyczny.
- **Trening wszechstronny:** poprawa sprawności, gibkości, szybkości i koordynacji.
- **Atmosfera wsparcia i współpracy:** mniej nacisku na rywalizację, więcej na rozwój osobisty i zabawę.
- **Karate jako styl życia:** nauka szacunku, dyscypliny i zdrowych nawyków.

Zalety Karate dla dzieci 10-12 lat

- **Rozwój fizyczny:** poprawa ogólnej kondycji, gibkości i siły.
- **Umiejętności Karate:** solidne podstawy kihon i kata, przygotowanie do ewentualnych egzaminów na stopnie uczniowskie.
- **Koncentracja i pamięć:** nauka układów kata rozwija umiejętność skupienia i zapamiętywania
- **Dyscyplina i charakter:** dzieci uczą się samokontroli, pracy w grupie i poszanowania zasad (Etykieta Dojo).
- **Pewność siebie:** Prezentowanie kata i ćwiczeń przed grupą wzmacnia odwagę.
- **Zdrowa aktywność:** Karate jako alternatywa dla ekranów i siedzącego trybu życia.

Czarne Panterki- uczą się, że Karate to nie tylko walka, ale droga do samodoskonalenia, zdrowia i dobrej zabawy. To świetna grupa dla dzieci, które chcą trenować dla radości, sprawności i umiejętności, bez presji sportowej rywalizacji.

