

◆◆◆ Grupa Liski Kontynuująca 8-9 lat

Grupa Liski: jest to grupa przeznaczona dla dzieci, które mają już podstawowe doświadczenie w Karate poprzez wcześniejszą naukę Karate z poprzednich lat. Zajęcia łączą rozwój techniczny (kihon, kata, kumite) z ogólnym przygotowaniem motorycznym. Dzieci zaczynają rozumieć Karate jako drogę do samodoskonalenia, a nie tylko zabawę.

Jak wyglądają zajęcia Karate dla Lisków?

- **Rozgrzewka i motoryka:** ćwiczenia sprawnościowe, biegi, skoki, zwinność, elementy gimnastyki. Rozwój szybkości reakcji i koordynacji.
- **Kihon doskonalenie techniki:** utrwalanie podstawowych bloków, uderzeń i kopnięć. Nauka łączenia technik w proste kombinacje, praca nad poprawą postaw i dynamika ruchu.
- **Kata-układy formalne:** kontynuacja nauki kata, poprawa prezencji, rytmu i koncentracji, prezentacje kata indywidualnie i w grupie.
- **Kumite:** ćwiczenia dystansu, reakcji i szybkości, proste formy walki zadaniowej. Mini sparingi.
- **Przygotowanie do dalszej drogi:** Liski stanowią pomost do bardziej sportowych grup.

Zalety Karate dla dzieci 8-9 lat

- **Rozwój fizyczny:** szybkość, siła, równowaga, gibkość.
- **Utrwalanie postaw Karate:** dzieci doskonalą kihon i kata, uczą się podstaw kumite.
- **Koncentracja i dyscyplina:** dłuższe ćwiczenia wymagają skupienia i wytrwałości.
- **Pewność siebie:** prezentowanie kata, pierwsze starty w mini turniejach.
- **Umiejętności społeczne:** praca w parach, współpraca w grupie, szacunek do rywala.
- **Zdrowa aktywność:** Karate jako alternatywa dla ekranów i siedzącego trybu życia.

Liski to grupa dzieci, które już zaczęły swoją przygodę z Karate i chcą iść dalej rozwijając spryt, szybkość i odwagę, a jednocześnie ucząc się zasad sportowej rywalizacji i karate jako drogi życia.



RAVEN 360

