

◆◆◆ Grupa Pandy początkująca 7-9 lat

Grupa Pandy: jest to grupa przeznaczona dla dzieci, które zaczynają swoją przygodę z Karate w wieku szkolnym. program łączy naukę podstaw Karate kihon i kata z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi. trening prowadzony jest w formie zabawy i prostych wyzwań tak, aby dzieci szybko poczuły satysfakcję z nauki.

Jak wyglądają zajęcia Karate dla Pand?

- **Rozgrzewka i motoryka:** gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe, elementy gimnastyki, skoki, ćwiczenia równowagi.
- **Kihon podstawy Karate:** nauka podstawowych pozycji, pierwsze bloki, uderzenia i kopnięcia, ćwiczenia indywidualne i w parach.
- **Kata-układy formalne:** nauka pierwszych krótkich sekwencji ruchów, ćwiczenia pamięci i koncentracji, prezentacje grupowe, wszyscy razem.
- **Ćwiczenia ogólnorozwojowe:** gry sprawnościowe, ćwiczenia siłowe z własną masą ciała, rozwój szybkości, gibkości i koordynacji.
- **Relaksacja:** stretching, krótkie rozmowy o wartościach Karate: szacunek, dyscyplina, przyjaźń.

Zalety Karate dla dzieci 7-9 lat

- **Łatwy start w Karate:** dzieci uczą się podstaw w spokojnym tempie.
- **Rozwój sprawności ogólnej:** poprawa siły, równowagi, gibkości i szybkości.
- **Koncentracja i pamięć:** poprzez ćwiczenie kata i prostych kombinacji technicznych.
- **Pewność siebie:** pierwsze prezentacje przed grupą, przełamanie nieśmiałości.
- **Wartości Karate:** szacunek, samodyscyplina i praca zespołowa.
- **Przygotowanie do dalszego etapu:** po pierwszym roku dzieci mogą przejść do starszych grup.

Pandy to grupa w której dzieci uczą się pierwszych kroków w Karate spokojnie, bez presji, w atmosferze zabawy i przyjaźni. Dzięki temu szybko rozwijają swoje ciało, umysł i charakter a jednocześnie zyskują świetny fundament do dalszej przygody z Karate.



RAVEN 360

