

KARATE KYOKUSHIN

KYOKUSHIN jest jednym z najpopularniejszych na świecie stylów karate. Współcześnie jest połączeniem sportu i rekreacji. Rodzajem aktywności fizycznej uprawianej przez całe rodziny. Główny nacisk kładziony jest na ogólny rozwój fizyczny oraz kształtowanie charakteru.

Karate jest sztuką walki, której założeniem jest ciągła praca nad sobą. Dzięki temu uprawiana jest przez ludzi w różnym wieku, którzy jednakowo czerpią radość z tej formy ruchu.

Samo słowo karate oznacza „pustą rękę”. Kyokushin to poszukiwanie najwyższej prawdy. Dzięki temu prócz aspektów fizycznych, w karate kładziony jest nacisk na wartości moralne oraz rozwój emocjonalny. Uczy dyscypliny, opanowania oraz szacunku dla osób, z którymi przebywamy w życiu.

Trening karate opiera się na trzech głównych elementach: kihon (czyli podstawy), kata (czyli formy, połączenie technik podstawowych) oraz kumite, czyli walka. Pozwala na opanowanie technik ręcznych i nożnych, zwracając szczególną uwagę na umiejętności samoobrony.

W karate nie ma znaczenia wiek, płeć, aktualna kondycja fizyczna – jest to forma ruchu dla WSZYSTKICH!

KARATE DLA DZIECI

Karate dla dzieci to przede wszystkim trening **ogólnorozwojowy** ze stopniowo wprowadzanymi elementami karate. Jego głównym zadaniem jest rozwój zdolności motorycznych, ze szczególnym uwzględnieniem zdolności koordynacyjnych, gibkościowych oraz zwinnościowych dzieci. Wartością naddaną treningu karate jest pozytywny wpływ na **rozwój emocjonalny** młodych ludzi.

Dzieci uczęszczające na treningi karate uczą się punktualności, dyscypliny i opanowania. Na początku każdego treningu ustawiają się w szeregach a swoją uwagę muszą skupić na wydawanych przez prowadzącego komendach. Podczas zajęć pracują nad **dokładnością** wykonywanych ćwiczeń i zadań ruchowych. Prowadzone przez nas zajęcia karate staramy się w maksymalnym stopniu urozmaicać. Opieramy je na ćwiczeniach indywidualnych, pracy w parach oraz treningu wymagającym **współdziałania** w większej grupie. Dzięki temu uczestnicy zajęć nie tylko nabierają większej pewności siebie, ale przede wszystkim lepiej funkcjonują w grupie rówieśniczej. Uczą się **szacunku** do starszych oraz do siebie nawzajem. Nagrodą za dobrze przepracowane zajęcia jest możliwość przystąpienia do egzaminu na kolejny stopień szkoleniowy KYU .

Dzieci w karate mają także możliwość rywalizacji sportowej podczas rozgrywanych w kraju i poza jego granicami zawodach. Współzawodnictwo z rówieśnikami to nie tylko

możliwość sprawdzenia się, ale przede wszystkim nauka **opanowania** oraz radzenia sobie ze stresem.

Na treningach karate dzieci nie tylko podnoszą swoją sprawność fizyczną. Wynoszą z nich uniwersalne wartości i umiejętności, które będą procentowały podczas całego ich życia.

KARATE DLA DOROSŁYCH

Dla osób dojrzałych karate to przede wszystkim odskocznia od codziennych obowiązków. Wchodząc na salę treningową zostawiają je za sobą i skupiają się na wykonywanych ćwiczeniach. Dzięki różnorodnym formom treningu stosowanego w metodyce nauczania karate, uczestnicy kształtują ogólną sprawność motoryczną – siłę, szybkość, gibkość, wytrzymałość .

Zajęcia karate to przede wszystkim walka z własnymi słabościami i ograniczeniami. Ich specyfika opiera się na założeniu, że każdy pracuje na miarę swoich możliwości. Jednocześnie forma treningu prowadzonego w większej grupie powoduje, że jego uczestnicy wzajemnie motywują się i pomagają sobie osiągać coraz lepsze rezultaty.

Tak pojmowany trening karate jest formą rekreacji ruchowej, pozwalającej rozładować nagromadzone w ciągu dnia emocje i pracować nad własną kondycją oraz sylwetką.