

KARATE

Propozycja dla 4, 5 i 6 – latków na 1.04.2021 r

Drodzy karatecy!

Dziś zachęcam do wspólnego treningu karate ze mną i ze Stasiem.

1. Słownictwo związane z treningiem:

Karate Tradycyjne – jest to dynamiczna sztuka samoobrony, ucząca dyscypliny, samodoskonalenia oraz kontroli zarówno fizycznej jak i psychicznej.

Rozgrzewka (taisho) – seria prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności służąca rozgrzaniu i uelastycznieniu mięśni i przygotowaniu organizmu do wysiłku. Pomaga ona przy pracach związanych z użytkowaniem mięśni oraz jej celem jest ochrona przed kontuzjami i zwiększenie wydolności.

Kihon – trening technik karate, wielokrotne powtarzanie bloków, ataków, kopnięć, pozycji itp.

Kata – układ technik – choreografia, obrona przed wyobrażonym przeciwnikiem.

Kumite – walka z przeciwnikiem.

2. Zapoznanie się z treningiem karate:

Przykładowy trening dla najmłodszych wykonany przez Sensei Piotra oraz Stasia:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=357&v=gaSnaB27b_s&feature=emb_logo

Do obejrzenia dwa filmy dzieci, które są w wieku przedszkolnym:

<https://www.youtube.com/watch?v=65QCHZDXkMA>

<https://www.youtube.com/watch?v=EmVMrOPOsE0>

Dla grupy 6 latków zachęcam zobaczyć kilka razy kata heian shodan

<https://www.youtube.com/watch?v=PDONkxaZk7A>

Do wspólnego treningu zachęcam rodzeństwo jak i rodziców.

Proszę o wysłanie zdjęć lub filmów ćwiczących przedszkolaków na skrzynkę e-mail:

mp25@zjoplock.pl

Powodzenia!!!

Sensei Piotr