

centro affiliato



Associazione Sportiva Dilettantistica **WA YU KAI FAM**

Cos'è il KARATE

CORSI DI KARATE

Organizzati da:

ASD WA YU KAI FAM MUGGIÒ'

Presso Scuole Elementari Via 1°Maggio Muggiò MB

Orari e giorni: Martedì e Giovedì - ore 17.00 - 21.00

Rivolto a: **Bambini, ragazzi, adulti e AGONISTI.**

KARATE



PERCHE'?!

- Favorisce la socializzazione
- Insegna il rispetto delle regole e la disciplina
- Sviluppa le capacità motorie
- Permette ai bambini di scaricare le energie represses

KARATE

Arte marziale giapponese, che si propone come disciplina sportiva. Come sport cura lo sviluppo di quelle capacità che regolano il movimento, lo sviluppo della forza generale e la mobilità articolare. Come arte marziale studia il Kata, il Kumite, e la difesa personale attraverso l'uso di tecniche, pugni, calci, leve articolari e proiezioni.

KATA

Insieme di posture e tecniche di attacco e difesa con avversari immaginari; esercizio eccellente atto al miglioramento dell'equilibrio, lateralità, forza rapida, percezione del proprio corpo e alla memoria motoria.

KUMITE

Vuol dire combattimento; si studiano gli attacchi di pugno, calci, parate e proiezioni con un partner. Lo studio del Kumite è basato sul controllo assoluto degli attacchi. Le tecniche, sia di attacco che difesa, devono essere eseguite con velocità e precisione assai elevate. Punto fondamentale del combattimento del Karate è la salvaguardia dell'incolumità del proprio avversario. Molteplici sono quindi gli elementi che influenzano un combattimento: precisione e perfetta esecuzione delle tecniche, velocità, buona mobilità articolare per eseguire tecniche di calcio, controllo della distanza, tattica e strategia. Nel combattimento del Karate si usano comunque delle protezioni quali guantini, parastinchi, conchiglia, paradenti e paraseno.

PER I BAMBINI

Il Karate rivolto ai bambini/e si può intraprendere dai 5 anni in poi divisi per fasce di età rispettando la crescita morfologica ed evolutiva del bambino. Attraverso un'attenta attività motoria di base vengono perseguiti gli obiettivi principali che sono l'educazione al movimento e la conoscenza del proprio corpo. Quindi il Karate per i piccoli viene inteso come sport e non come arte marziale finalizzata al combattimento, pur mantenendo il rispetto delle regole. Attraverso circuiti ginnici, si cerca di ristabilire tutte quelle situazioni e movimenti che il bambino al giorno d'oggi non ha più la possibilità di sperimentare con i propri pari all'aria aperta, ma che sono fondamentali per una crescita armonica ed equilibrata. Alla base di tutto c'è il sempre il gioco.

IL PERCORSO DEI NOSTRI ATLETI

Attività di base

Karate per tutti

Agonistica



INFOLINE: M° Mauro Brescia - 347-3201223
Sito - www.wayukai.it E.mail info@wayukai.it