

Temat: Sztuki walki-dyscyplina, samoobrona.

Dzień dobry☺



**Sztuki walki** to sposoby walki ,których myślą przewodnią jest **samoobrona**. Podczas zajęć dzieci uczą się jednak nie tylko tego, jak odeprzeć atak, ale również pracują **nad wydolnością i sprawnością fizyczną, uczą się dyscypliny, opanowania oraz tego, jak radzić sobie ze strachem, czyli kształtują osobowość**. Zajęcia ukierunkowane są na **rozwój fizyczny** i duchowy. *U wielu ludzi zakorzenił się pogląd, że sztuki walki wyzwalają w dziecku agresję. Nic bardziej mylnego.* Trenerzy podczas zajęć uczą, że **konfrontacja to ostateczne rozwiązanie!**

**Karate, aikido czy judo** treningi tutaj w początkowej fazie przybierają formę gier i zabaw. W dalszej kolejności wprowadzane są elementy danej dyscypliny sportu takie jak: uniki, dźwignie czy wyprowadzanie ciosów. **Pamiętajmy jednak o tym, że ciosy wyprowadza się głównie w powietrze.** Dużą wagę podczas zajęć przywiązuje się również do technik upadania, które swoje zastosowanie znajdują w życiu codziennym każdego dziecka. **Sztuki walki uczą przede wszystkim dyscypliny!** Zajęcia sztuk walki mają dobroczynny wpływ na korygowanie wad kręgosłupa czy płaskostopia. Treningi kończą się ćwiczeniami relaksacyjnymi wydłużającymi oddech.

Uczestnictwo w zajęciach judo, karate, aikido czy innych sztukach walki pokazuje dzieciom *wiele wartościowych wzorców, uczy samokontroli i wytrwałości w dążeniu do celu, rodzi ambicję i pewność siebie. Każdy trening przekłada się na funkcjonowanie w życiu codziennym, czyli pokonywanie trudności, radość z sukcesów i wnioski z porażek.*

Zadanie dla Was na dziś: spróbujcie wykonać kilka ćwiczeń z treningu kardio kickboxingu (pamiętajcie o rozgrzewce, ćwiczymy wg własnych możliwości, to jest tylko film pokazowy!)

[https://www.youtube.com/watch?v=x\\_FmAQYZFNQ](https://www.youtube.com/watch?v=x_FmAQYZFNQ)

Pozdrawiam M.P.