

## KARATE

Il karate è un'arte marziale non riguarda solo la difesa personale ma consiste in un vero e proprio cammino di crescita che porta ad una maggiore consapevolezza delle proprie capacità e di come svilupparle. Grazie all'allenamento i praticanti migliorano la concentrazione e sicurezza in sé stessi imparando a dosare le proprie energie per canalizzarle nel raggiungimento dei propri obiettivi.

Dal punto di vista fisico, la pratica di movimenti complessi, che alternano posizioni statiche e dinamiche migliorano non solo la resistenza cardiovascolare ma anche l'esplosività, l'equilibrio e la coordinazione.

## LA METODOLOGIA

- Utilizzo di programmi adatti al gruppo e facilmente personalizzabili in base alle esigenze specifiche del singolo atleta.
- Sviluppo della capacità di controllo fisico ed emotivo dell'atleta, attraverso il "controllo dei colpi" tipico del combattimento sportivo e lo studio del "ritmo" fondamentale nei kata tradizionali.
- Clima sereno in cui piccoli atleti e tecnici collaborano per la realizzazione di obiettivi sia singoli che di gruppo.
- Corretto equilibrio tra preparazione fisica, preparazione tecnica e giochi didattici mirati.
- La partecipazione a competizioni intesa come mezzo di crescita e divertimento e non come obiettivo finale.
- Attività didattiche, stage, raduni, competizioni fuori sede adatti a tutti i livelli.
- Sport individuale che incentiva fortemente la socializzazione attraverso attività di coppia e di gruppo.
- Metodica differenziata per bambini e adulti.
- Istruttori altamente qualificati con formazione nazionale presso i maggiori Enti di Promozione Sportiva sia nel karate che nella preparazione Atletica ed esperienza internazionale.
- Disciplina adatta a ragazzi e ragazze indipendentemente dalla tipologia fisica o dalla preparazione atletica.

## ALLENAMENTO

La lezione ha una durata di 60' ed è composta da riscaldamento e preparazione fisica attraverso esercizi di mobilità e potenziamento mirati a favorire l'apprendimento e l'esecuzione dei gesti tecnici che verranno studiati durante la lezione. Fase principale di lavoro tecnico didattico, differenziato per adulti e bambini. Fase finale ludico didattica per i bambini e dinamico applicativa per gli adulti.

Programmazione che prevede obiettivi a breve, medio e lungo termine con esame di passaggio di grado a fine anno. Durante la lezione vengono insegnate le ritualità e i termini tecnici giapponesi tipici di questa Disciplina.

## ORARI DEI CORSI

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17.00 – 18.00	4 e 5 anni		4 e 5 anni		Dai 6 anni
18.00 – 19.00	Dai 6 anni		Dai 6 anni		

## CARATTERISTICHE PRATICHE

Il nostro metodo introduce gli atleti in un mondo appassionante e immersivo dove cultura, rispetto reciproco, amicizia e duro lavoro si fondono per aiutare il praticante ad identificare con chiarezza e raggiungere i propri obiettivi. Dal punto di vista sportivo, le specialità di gara di questa arte marziale sono sia singole che a squadre. Questo insegna agli atleti sia a collaborare e lavorare insieme per raggiungere traguardi comuni che ad affrontare da soli le difficoltà

## COSTI

**Iscrizione annuale € 30,00**

**Frequenza Bisettimanale € 50,00/mese**

**Frequenza Trisettimanale € 60,00/mese**