

EXTREME SPORTS GROUP GSG

*Stefan Giliński, al. gen. J.Hallera 29a/5; 53-319 Wrocław
tel. +48 605-346-688*

*NIP 8991522300
e-mail: empi53@wp.eu*



KARATE SHOTOKAN/WKF

(karate, które jako jedyny styl w 2020 r. będzie rozgrywany na Igrzyskach Olimpijskich w Tokyo).

Zajęcia w ZSP 16 - drugi już rok - realizuje Autonomiczna Sekcja Karate Wrocławskiego Klubu Sportów Azjatyckich „Budokan”. Jesteśmy jednym z najlepszych klubów w kraju, kadra trenerska jako pierwsza w Polsce wdrażała program parcy z dziećmi (w tym z przedszkolakami). W naszej Szkole trenują grupy od przedszkolaka po osoby dorosłe (kobieca grupa ćwiczących mam). Zajęcia karate to zajęcia ogólnorozwojowe, poparte działaniami prozdrowotnymi, zapoznaniem z kulturą Japonii, etyką oraz etykietą tej sztuki walki. Zgodnie z zasadą, że **karate nigdy nie uderza pierwsze i nie jest sztuką agresji** uczymy adeptów nie tylko panowania nad swoim ciałem, ale przede wszystkim kontrolowania swoich emocji we wszystkich sytuacjach. Treningi kształtują pewność siebie, uczą przełamywania barier, dają dzieciom wiarę w siebie, budują poczucie odpowiedzialności i współdziałania. Zajęcia są dostosowane do poszczególnych grup wiekowych, stanowią formę dobrej zabawy z elementami sportu. Ćwiczące dzieci legitymują się medalami z imprez krajowych i międzynarodowych – wystarczy zajrzeć do zakładki n/t aktualnych wydarzeń oraz osiągnięć sportowych Szkoły. W ZSP 16 zajęcia prowadzi p. Stefan Grzegorz Giliński – tel. 605-346-688; e-mail: empi53@wp.pl.

Więcej szczegółów na stronach:

- karate-budokan.pl
- karatemam