



## BAMBINI

### AVVIAMENTO AL KARATE

### KARATE BAMBINI



A.S.D.

ACCADEMIA

DISCIPLINE ORIENTALI

VIA BARDET 38/40  
65126 PESCARA

INFO:

MOBILE  
+ 39 346 2397851

E-MAIL

[info@accademiadisciplineorientali.com](mailto:info@accademiadisciplineorientali.com)

WEB SITE

[www.accademiadisciplineorientali.com](http://www.accademiadisciplineorientali.com)



A.S.D.  
ACCADEMIA  
DISCIPLINE ORIENTALI



## BAMBINI

CORSI:

AVVIAMENTO AL KARATE

(4 - 5 ANNI CIRCA)

- LUNEDI' - MERCOLEDI' -  
VENERDI'

16.30 - 17.30

- MARTEDI' - GIOVEDI' -  
VENERDI'

16.30 - 17.30

KARATE BAMBINI

(6 - 10 ANNI CIRCA)

- LUNEDI' - MERCOLEDI' -  
VENERDI'

17.30 - 18.30

- MARTEDI' - GIOVEDI' -  
VENERDI'

17.30 - 18.30

MODULI INDIVIDUALI



# EDUCAZIONE MOTORIA E DIVERTIMENTO



## DESCRIZIONE / BENEFICI

### AVVIAMENTO AL KARATE

(4-5 ANNI)

Attività motoria e creativa per i più piccoli per imparare a conoscere se stessi, gli altri e l'ambiente che ci circonda. Esercizi a corpo libero per bimbi, a solo e a coppie.

### KARATE BAMBINI

(6-10 ANNI)

Gioco-sport marziale per l'educazione motoria, lo sviluppo dell'autodisciplina e la crescita interiore.

**Un modo divertente e sicuro per confrontarsi con gli altri in un ambiente accogliente e protetto.**

## PROGRAMMA

### AVVIAMENTO AL KARATE

- COSTRUZIONE DEL "RAPPORT" CON L'AMBIENTE, GLI INSEGNANTI, I COMPAGNI
- GIOCHI DI EQUILIBRIO STATICO - DINAMICO
- DEAMBULAZIONE CARPONI E ORTOSTATICA
- IL CENTRO E LE SEI DIREZIONI
- LA BILATERALITA'
- PROVE VISIVO - AUDIOMETRICHE

## PROGRAMMA

### KARATE BAMBINI

- LEGGERA ATTIVITA' AEROBICA E ANAEROBICA
- MOBILITA' ARTICOLARE
- PRE - ACROBATICA
- GIOCHI SPORTIVI
- COORDINAZIONE SIMMETRICA E ASIMMETRICA
- GIOCHI DI ARMONIA MENTE - CORPO
- TECNICHE DI KARATE DI BASE