



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

WEB SITE
www.accademiadisciplineorientali.com



A.S.D.
ACCADEMIA
DISCIPLINE ORIENTALI



BAMBINI

CORSI:

AVVIAMENTO AL KARATE
(4 - 5 ANNI CIRCA)

- LUNEDI' - MERCOLEDI'
16:30 - 17:30

KARATE BAMBINI
(6 - 10 ANNI CIRCA)

- LUNEDI' - MERCOLEDI'
17:30 - 18:30
- MARTEDI' - GIOVEDI'
16:30 - 17:30
- MARTEDI' 17:30 - 18:30
- VENERDI' 16:30 - 17:30

MODULI INDIVIDUALI

Lezioni individuali e personalizzate.



EDUCAZIONE MOTORIA E DIVERTIMENTO



DESCRIZIONE / BENEFICI

PROGRAMMA

PROGRAMMA

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.

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

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