



SZTUKI WALKI dla dzieci i młodzieży

KIME w języku japońskim oznacza ogniskowanie energii. W sensie treningowym to koncentrowanie sił fizycznych i mentalnych w wykonywanej technice karate. W sensie popularnym oznacza wykonanie czegoś z pełnym zaangażowaniem wszystkich swoich możliwości.

**Trener Mistrzów Świata
Dariusz Bajkowski 7 Dan
ZAPRASZA**

**PAMIĘTAJ, ŻE ROZWÓJ
MOTORYCZNY
DZIECKA ZALEŻY
OD ZDROWEGO APARATU
RUCHU I UKŁADU
NERWOWEGO**

GRUPA DZIECIĘCA

Zapraszamy dzieci już od 3,5 roku życia. Jedyne w swoim rodzaju zajęcia gimnastyki ogólnorozwojowej dla najmłodszych połączone z bezpieczną formą nauki technik karate i innych sztuk walki. Ćwiczenia dostosowane do wieku uczestników. Dużo zabaw koordynacyjnych, dających kompleksowy rozwój psychomotoryczny. Dzieci bawiąc się, nabywają wysoką sprawność fizyczną oraz umiejętności samoobrony.

GRUPA POCZĄTKUJĄCA

Tu opanujesz proste techniki walki oraz ich kombinacje, nabędziesz podstawową wiedzę o ich zastosowaniu w samoobronie oraz wiedzę o filozofii i ceremonii karate oraz innych sztuk walki. Niewątpliwie dodatkowo zauważalną korzyścią jest poprawa postawy ciała i ogólne wzmocnienie oraz uodpornienie organizmu i psychiki.



GRUPA ZAAWANSOWANA

Teraz nauczysz się mistrzowskiej kontroli nad własnym ciałem i umysłem, wykorzystując skutecznie technikę karate. Opanujesz mistrzowskie formy Kata. Poznasz najtrudniejsze tajniki strategii walki — sposoby odpierania i wyprzedzania ataku przeciwnika. Stanesz oko w oko ze swoimi najgłębszymi lękami i słabościami, zaczniesz je kontrolować i obracać na swoją korzyść. Jeśli tylko zechcesz, zostaniesz wybornym zawodnikiem. Przygotujesz się do egzaminu na czarny pas.

GRUPA ŚREDNIOZAAWANSOWANA

Na tym etapie pogłębisz naukę wyniesioną z grupy początkującej poprzez poznawanie wyższych technik karate oraz łączenia ich w skomplikowane struktury (kombinacje i układy technik, tzw. Kata). Poznasz arkana ćwiczeń z partnerem, początki strategii walki, wyrobisz siłę ciosu, umiejętność natychmiastowego przywołania stanu koncentracji psychicznej oraz opamiętywania stresu. Nabierasz wiary w samokontrolowanie emocji i pewność swoich zachowań w trudnych sytuacjach. Na tym etapie możesz rozpocząć szkolenie zawodnicze.

**PRZYJDŹ NA
BEZPŁATNY
TRENING WSTĘPNY
ZAPRASZAMY**

KIME SZKOŁA WALK

ul. Konarskiego 4A, Bemowo, Jelonki
tel. 22 664 25 08, 604 411 811
Sensei Dariusz Bajkowski tel. 512 258 561
www.szkolawalk.pl