Trenuj, zdobywaj wiedzę, rozwijaj swój charakter

2021-12-15

Zajęcia w ramach miejskiego programu "Sport przeciw wykluczeniom" zostały zakończone 10 grudnia 2021 r. Informacje o rozpoczęciu kolejnej edycji programu zostaną niezwłocznie zamieszczone na stronie.

Program „Sport przeciw wykluczeniom” to doskonała okazja dla najmłodszych, aby poznać podstawy karate. Podczas treningów, dzieci i młodzież zmagają się jednak nie tylko ze swoimi przeciwnikami. Biorąc udział w zajęciach uczą się, jak skutecznie radzić sobie z negatywnymi zachowaniami w swoim środowisku. Program rozpoczął się 22 lutego i potrwa do 10 grudnia 2021 r.

Treningi gwarantują świetną zabawę dla dzieci i młodzieży. Uczą samodyscypliny, poszanowania starszych, a przede wszystkim wiary w siebie. Dzięki systematycznym ćwiczeniom, dziewczęta i chłopcy są zdrowsi, zyskują poczucie bezpieczeństwa oraz kształtują swój charakter. Szeroko pojęty rozwój dziecka zawsze stawiany jest na pierwszym miejscu.

Zajęciom sportowym towarzyszy blok edukacyjny. Jego celem jest pokazanie najmłodszym, jak skutecznie walczyć z przemocą i uzależnieniami w ich środowisku. Młodzi adepci karate uczą się również podstaw udzielania pomocy przedmedycznej w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Kolejnym elementem projektu są szkolenia w zakresie samoobrony. Spotkania prowadzą wykwalifikowani trenerzy i instruktorzy. Dzięki temu uczestnicy korzystają wyłącznie ze sprawdzonych i bezpiecznych metod treningowych.

Zapisy na zajęcia prowadzi realizator programu - Krakowski Klubu OYAMA. Przedsięwzięcie finansowane jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Krakowa.

W okresie wakacji Krakowski Klub OYAMA organizuje obozy wyjazdowe.

Harmonogram zajęć stacjonarnych jest dostępny tutaj. Wszelkie informacje umieszczane są **na stronie Klubu**.

Treningi karate są świetną propozycją, aby aktywnie spędzać wolny czas. Gorąco zapraszamy dzieci i młodzież do uczestnictwa w programie!