

KARATE RAGAZZI

Il corso si svolge 2 volte la settimana con la durata di 1 ora.

Scopo principale è l'autocontrollo, l'autostima, la consapevolezza, l'autodifesa e l'attività agonistica.

I ragazzi hanno un'età da 10 a 18 anni divisi per cintura, la lezione è articolata su una fase di riscaldamento, con attività motoria generale, lavoro sulla coordinazione, mobilità articolare, capacità condizionali, per gli agonisti lavori specifici pregara.

La fase tecnica inizia con le tecniche di base generali, seconda fase il kumite, con tecniche secondo il livello del ragazzo ed il kata tecniche di autodifesa senza avversario.

L'attività agonistica divisa per cintura e età viene svolta a livello regionale, nazionale ed internazionale.

Attualmente i ragazzi hanno raggiunto ottimi risultati su tutti i livelli.

L'attività è sia maschile che femminile.