

## Karate Bambini

I corsi si svolgono 2 giorni alla settimana, con la frequenza di 1 ora a corso, questo perché il bambino deve imparare a rispettare gli impegni ma non ad essere troppo affaticato dalle lezioni.

L'obiettivo principale è quello di far sviluppare tutte le capacità coordinative con esercizi specifici sia singolarmente che di gruppo, la prima ed ultima fase della lezione prevede un'attività ludica con giochi sportivi specifici che non solo divertono il bambino ma lo aiutano anche nell'attività scelta, la fase centrale della lezione è dedicata alla tecnica progressiva secondo il livello del praticante.

I kion sono esercizi che prevedono lo sviluppo della fase tecnica senza avversario, rispettando tutti i canoni del karate

I kata sono esercizi codificati (tramandati da centinaia di anni) che prevedono un combattimento con avversari immaginari, vanno eseguiti rispettando dei canoni ben precisi come se si stesse realmente combattendo

Il kumite è il combattimento con avversario, in questa età viene praticato raramente, se eseguito con apposite protezioni o con corpetti colorati e palline da attaccare al petto o schiena del compagno

I corsi prevedono un'età da 6 a 10 anni