



KARATEA- 12-15 URTE

HAURRENTZAKO JARDUERAK

DESKRIBAPENA: Programa honek borroka-artearen trebetasun aurreratuenak garatzera bideratzen du bere jarduera, eta, aldi berean, diziplina, errespetua eta iraunkortasuna bezalako balioak indartzen ditu. Trebetasun teknikoak sendotzen dira eta bitzta atletikorako eta pertsonalerako funtsezko pentsamolde indartsu eta diziplinatua garatzen da.

HELBURU OROKORRAK:

- Karateko teknikarik konplexuenak hobetzea, erasoen eta defentsen konbinazioak barne.
- Mugimendu konplexuagoak eskatzen dituzten kata aurreratuak sartzea.
- Kumitean teknikak perfektionatzea, dinamikoagoa eta teknikoagoa eginez, mugimenduan eraso eta defentsarako estrategiak txertatuz, arrisku-egoeretan babestuz eta azkar eta eraginkortasunez erreakzionatuz.
- Erresistentzia fisikoa, abiadura, indarra eta malgutasuna hobetzea, teknikak zehaztasunez eta abiaduraz praktikatuz, entrenamendu- eta lehiaketa-maila altuetarako prestatuz.
- Autodiziplina, autokontrola eta kontzentrazioa indartzea printzipio etikoak, apaltasuna eta errespetua mantenduz, dojoaren barruan zein kanpoan (entrenatzeko lekua)
- Konfiantza eta autoestimua areagotzea, teknika menderatzen, lorpenak aitortzen eta erronkak gainditzen aurrera egin ahala.
- Autoebaluazioa sustatzea, helburu pertsonalak eta hobetzeko arloak identifikatuz, eta dojoaren barruan lidergoa sustatzea.
- Eskualdeetako eta estatuetako lehiaketetan parte hartzea sustatzea, aurrerapena neurtzeko eta etengabeko garapena sustatzeko bitarteko gisa.

GOMENDIOAK:

Karategi zuria (karate kimonoa) eta Obi-a (gerrikoa) erabili. Zapatilak edo txankletak erabili aretora iritsi arte.

Barruko arropa egokia eta eroso erabiltzea, eroso mugitzeko.

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxoa. Ilea bilduta eramatea

Instruktoreak zehaztutako babes-ekipoa eramatea (aho-babesak, eskularruak), poltsa edo motxila txiki batean gordeta.

Jarduerara puntualtasunez eta asistentzian jarraitutasunez joatea, ikaskuntzan bilakaera bermatzeko.

