

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
LIBERTAS NAKAYAMA MASATOSHI SHOTOKAN KARATE-DO**



CORSI DI KARATE

**Lunedì 18.00 – palestra delle scuole di Artegna
Giovedì 18.00 – struttura EX-Village a Tarcento**

**Gratis per
tutto
settembre!**

**BAMBINI
RAGAZZI
ADULTI**

Per informazioni cell. 3466111820

Scuola accreditata **C.O.N.I. LIBERTAS** n° UD 158 **F.I.K.T.A. N° KFR00001230**



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA LIBERTAS NAKAYAMA MASATOSHI SHOTOKAN KARATE-DO



CORSI DI KARATE TRADIZIONALE PER TUTTI

I corsi sono sotto l'attenta e qualificata direzione tecnica di maestri e tecnici, che hanno studiato e continuano a formarsi con i migliori maestri giapponesi di karate tradizionale al mondo, per offrire lezioni di alto livello, senza tralasciare il divertimento.

I principi ispiratori dell'aspetto educativo del Karate Tradizionale sono racchiusi nel "DOJOKUN", le cinque regole fondamentali da osservare in palestra e nella vita di tutti i giorni:

- 1. MIGLIORARE IL CARATTERE
- 2. VIA DI SINCERITÀ
- 3. RAFFORZARE LA COSTANZA DELLO SPIRITO
- 4. IMPARARE IL RISPETTO UNIVERSALE
- 5. ACQUISIRE L'AUTOCONTROLLO
- IMPARARE A CONTROLLARE IL NOSTRO CORPO DIVERTENDOSI

L'invito è rivolto ai bambini dai 4 anni in su

Durante questi incontri, i bambini saranno coinvolti in giochi e attività divertenti con l'obiettivo di stimolare la coordinazione e migliorare i riflessi, anche in preparazione alla scelta di uno sport

SICUREZZA PERSONALE

Il Karate Tradizionale si prefigge lo scopo dell'acquisizione della piena e perfetta capacità di autodifesa da ogni pericolo.

1. Previsione del pericolo
2. Capacità di sottrarsi alle aggressioni evitando il pericolo
3. Capacità di difendersi efficacemente dal pericolo in qualsiasi circostanza

La possibilità di "autodifesa reale" dipende dall'equilibrio fra corpo, mente, stato emozionale e sentimentale, quest'equilibrio si può ottenere solamente attraverso un allenamento. Le nozioni di base fornite sono rivolte ad ottenere questo equilibrio, senza generare falsa sicurezza nelle proprie capacità, che potrebbe portare a situazioni estremamente pericolose

Sarà sufficiente usare scarpe da ginnastica e tuta. Con i minorenni si fermerà il genitore. Sarà misurata a tutti la temperatura e per i ragazzi al di sopra dei 12 anni verrà controllato il GREEN PASS, mentre agli altri sarà fatto compilare un'autocertificazione.

Per informazioni cell. 3466111820

Scuola accreditata C.O.N.I. LIBERTAS n° UD 158 F.I.K.T.A. N° KFR00001230

