

D O P O L A P A U S A E S T I V A

# CORSI di KARATE

Martedì 14 settembre riprendono i corsi di Karate per bambini dai 5 agli 11 anni, presso la palestra Alessio Citi

## GIOCO

E' la parola d'ordine del corso. E' il nostro linguaggio perchè è il linguaggio dei bambini, quello attraverso cui scoprono, imparano e si divertono.

## MOVIMENTO

Gli esercizi proposti in forma ludica sono dinamici e divertenti. Il coinvolgimento nell'attività fisica convoglia l'aggressività in energie positive, abitua il bambino all'impegno e ad un pizzico di sana attitudine al sacrificio, che non guasta mai.

## RISPETTO

Per se stessi e per gli altri. Per il proprio corpo con le sue potenzialità e i suoi limiti, per l'ambiente, le regole e i compagni.

## SCOPERTA DI SE'

Arriva con l'alfabetizzazione motoria, cioè un programma di esercizi prima semplici, quasi "intuitivi" come correre, rotolare, arrampicarsi, poi via via più strutturati, per accompagnare il bambino verso la consapevolezza di sé e del proprio corpo.



*Francesca Aufiero*

TECNICO FEDERALE FIJKAM  
EDUCATORE SPORTIVO CONI  
TEL: 333 4107872

## KARATE

Il karate, con la sua disciplina, la sua storia, le sue tecniche, arriva solo alla fine. Perchè il nostro scopo non è quello di sfornare campioncini in tenera età, bensì di far innamorare i bambini dello sport fornendo loro i "mattoncini" fondamentali che potranno tornare utili in qualunque disciplina. Per questo si chiama "Sviluppo dell'intelligenza motoria", perchè speriamo che sia un semino capace di germogliare da solo, con le proprie forze, anche, perchè no, lontano dall'albero.

Presso la Palestra ALESSIO CITI via Vizzani, 59/A - Bologna -

## ORARIO DEI CORSI:

Martedì, Mercoledì e Venerdì dalle 17 alle 18

## DOCUMENTAZIONE NECESSARIA:

- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Fototessera del bambino.

## ABBIGLIAMENTO:

alle prime lezioni è consentito l'uso della semplice tuta da ginnastica, in seguito è consigliato il classico karategi. Di norma il karate si pratica scalzi, su apposite materassine.