

Lekcja Karate Kyokushin Mawashi z Łukowa

28 maja odwiedzili naszą szkołę instruktorzy z Łukowskiego Klubu Karate Kyokushin „MAWASHI”. Na początku spotkania trenerzy wyjaśnili uczniom, co to jest karate kyokushin, skąd pochodzi ta sztuka walki i kim jest sensei. Zaskoczeniem dla dzieci było to, że na treningu mówi się w języku japońskim, a każde spotkanie zaczyna się od specjalnego ustawienia i powitania. Uczniowie poznali kilka słów po japońsku oraz główną zasadę, że karate służy tylko do obrony. Po krótkim wstępie, trenerzy zaprezentowali uczniom podstawowe ruchy. Następnie dzieci ćwiczyły mięśnie rąk i brzucha oraz nauczyły się uderzenia i bloku.











Your browser does not support the video tag.

×