

Pokaz karate dla uczniów kl. I-III

17 lutego w świetlicy szkolnej odbył się wyjątkowy pokaz karate dla uczniów klas I-III. Już od pierwszych minut wydarzenie przyciągnęło uwagę dzieci, które z zainteresowaniem obserwowały przygotowania trenerów. Spotkanie rozpoczęło się krótką, dynamiczną rozgrzewką treningową. Uczniowie mogli spróbować podstawowych ćwiczeń, które na co dzień wykonują młodzi adepci sztuk walki — proste podskoki, skłony i ruchy rozgrzewające całe ciało. Dzięki temu szybko poczuli sportowy klimat zajęć. Po rozgrzewce trenerzy zaprezentowali podstawowe elementy karate.

Dzieci poznały tradycyjny sposób przywitania, który w tej dyscyplinie symbolizuje szacunek i gotowość do nauki. Następnie instruktorzy pokazali prawidłową postawę oraz wyjaśnili, dlaczego jest ona tak ważna dla bezpieczeństwa i skuteczności ruchów. Największą radość sprawiła uczniom część praktyczna. Pod okiem trenerów uczyli się gardy, podstawowych pozycji oraz prostych technik, które wykonywali z ogromnym zaangażowaniem. Wspólne ćwiczenia pozwoliły im poczuć, jak wygląda prawdziwy trening karate.

Pokaz przebiegł w bardzo przyjaznej atmosferze. Dzieci były aktywne, zaciekawione i pełne energii. Wydarzenie okazało się nie tylko atrakcyjną formą spędzenia czasu, ale także świetną inspiracją do podejmowania aktywności fizycznej po szkole. Karate zostało przedstawione jako sport, który rozwija ciało, uczy dyscypliny i daje wiele radości — a to wszystko sprawiło, że pokaz spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem.