

Киокушин карате для взрослых



Київ, Україна

Набор в группу каратэ.

Формируется группа для взрослых спортсменов и новичков, желающих заниматься киокушин карате.

Кто может приходить на занятия:

1) Все, кто раньше занимался, хоть каким-то видом спорта, и те, кто никогда ничем не занимался, но есть желание приобщиться к одному из самых сильных и эффективных видов боевого искусства.

Цели и задачи:

С учетом того, что в группе занимаются как спортсмены довольно высокого уровня подготовки, так и новички, основными задачами тренировочного процесса являются:

- 1) Овладение техникой киокушин каратэ с нулевого или начального уровня подготовки, постепенно, не форсируя события и без вреда для здоровья достичь высоких показателей выносливости, гибкости, скорости и силы, присущих тем, кто занимается боевыми искусствами длительное время.
- 2) Продвижение спортсменов по пути киокушин каратэ. Сборы, аттестации на пояса.
- 3) Подготовка к соревнованиям (для желающих).

Методы:

- 1) Новейшие достижения и открытия в области физиологии совместно с традиционными и проверенными многими десятилетиями методиками развития выносливости, силы, скорости, ловкости, с учетом возраста и подготовленности.
- 2) Методика позволяет осуществлять сугубо индивидуальный подход, несмотря на групповые занятия. Именно групповые занятия помогают сконцентрироваться и мотивироваться на достижение результата, а индивидуальный подход инструктора позволит получить максимум результата от занятий.
- 3) В процессе тренировок дается объяснение тем или иным физиологическим процессам, происходящим в организме. Даются взвешенные и разумные советы по диете, с учетом индивидуальных предпочтений. Рассматриваются основные механизмы физиологии человека, что позволяет избавиться от многих заблуждений и со временем самостоятельно знать и понимать «как починить свою машину» или достичь максимального результата в тренинге.
- 4) Силовая подготовка, растяжка, работа на лапах, мешках и макиварах, отработка техники ударов, стоек и перемещений,

Price: **450 грн.**

Тип оголошення:
Продам, продаж, продаю

Торг: неуместеннеуместен

Веремийчук Наталия

097-499-99-55