

In palestra abbiamo trovato babbo Davide, vestito di bianco: giacca e pantaloni bianchi, con una cintura nera ben stretta alla vita. Curiosi ci siamo seduti e subito siamo diventati allievi di Karatè. Ci ha raccontato brevemente che questa attività sportiva insegna la tecnica, il rispetto, la disciplina e l'autocontrollo, non calci e pugni a profusione. È importante imparare a conoscere il nostro corpo e cosa possiamo fare, migliorare i movimenti e apprezzarsi. Wow che emozione!



Prima regola:

IL KARATE COMINCIA E FINISCE CON IL SALUTO

Il termine "rei" (saluto) deriva da "keirai" (saluto-inchino) ed è un concetto fondamentale per tutte le arti marziali.

"Rei" è espressione della cortesia, del rispetto e della sincerità:



"senza cortesia il valore del karate va perso"



OSU...
(OSS)

Seconda regola:

CORRETTO RISCALDAMENTO

È importante iniziare l'attività riscaldando ogni arto del corpo ...



SALTI A PIEDI UNITI...



ALLUNGAMENTI...



AFFONDI...

Ecco la nostra preparazione atletica !!!!!



SALTI DI RANOCCHIE...



Terza regola:
**IL KARATE NON È MEZZO
DI OFFESA E DANNO**



...imparare ad usare braccia e
gambe con agilità

...prime mosse

...a passi felpati



Quarta regola:
**IL KARATE È CAPIRE SE
STESSI E GLI ALTRI....**



...uno davanti all'altro

...guardarsi negli occhi



LE NOSTRE RIFLESSIONI



- Diritto di divertirsi e di giocare come un bambino
- Diritto di vivere lo sport
- Diritto di seguire allenamenti adeguati ai propri ritmi
- Diritto di praticare in condizioni di massima sicurezza e serenità
- Diritto di non essere un campione

grazie babbo Davide di averci fatto divertire!