

Kung Fu pre najmenších (od 4 do 6 rokov)

každý piatok
15,30 - 16,15
v MŠ Vajnory

s výučbou v
angličtine a slovenčine



Začíname 13. januára 2012 , posledná lekcia spojená s predstavením pre rodičov 30. marca 2012

Pár slov o Kung Fu

Termín "Kung Fu" znamená "prácu" a "spôsob" a označuje sa tým každá činnosť, pri ktorej je možné dosiahnuť stupeň majstrovstva. Avšak, v Číne ako aj v ostatnom svete sa používa najmä v čínskych bojových umeniach ako činnosť, ktorá vyžaduje tvrdú pravidelnú prácu.

Ešte v nedávnej minulosti bola výučba kung fu ako bojového umenia ostatnému svetu neprístupná. Až od sedemdesiatych rokov minulého storočia, čiastočne vďaka kinu, popularita kung fu vzrástla a učenie sa postupne začalo sprístupňovať.

V Číne je uznávaných viac ako 300 štýlov, niektoré sú viac ako tisíc rokov staré. Pohyby sú často inšpirované pohybmi zvierat, ako tiger, žeriav, had a panter, ako aj inými mýtickými zvieratami ako je jednorožec a drak. Pravidelné cvičenie kung fu má pozoruhodné účinky na zdravie, u detí podporuje disciplínu, úctu k druhým, lojalitu, kamarátstvo a zdravé sebavedomie.

Kung Fu pre najmenších

Hravou formou sa Vaše dieťa naučí základné prvky gymnastiky, koordinácie a základné pohyby piatich zvierat (tiger, žeriav, panter, had a drak). Vaše dieťa si prostredníctvom týchto cvičení bude rozvíjať pohybovú pamäť a sústredenosť.

O majstrovi

Vaše dieťa bude cvičiť pod dohľadom majstra José Luis Serru, ktorý má bohaté skúsenosti s prácou s deťmi a už v minulosti vychoval zopár detských šampiónov Katalánska a Španielska.

Majster José Luis Serra pochádza z Španielska, je držiteľom 6. danu vo Wushu (čínske bojové umenie) a získal veľké množstvo ocenení na národných i medzinárodných šampionátoch; ako napríklad zlatú medailu na prvých majstrovstvách Európy Wushu (Kung Fu) v Bruseli (Belgicko v roku 1986).

Štruktúra lekcie

Lekcia bude pozostávať z rozcvičky v trvaní do 10 minút, základných prvkov gymnastiky, flexibility a koordinácie v trvaní okolo 15- 20 minút a zo základných techník a pohybov zvierat v trvaní okolo 20-15 minút.

Čo potrebuje Vaše dieťa na cvičenie?

Športové tričko s krátkym alebo dlhým rukávom, mikinu, tepláky, ponožky a cvičky.

