

TAEKWONDO

OLIMPIJSKIE

Opolski Klub Taekwondo

treningi dla dzieci

Zajęcia w Twojej szkole



facebook.com/OKTOPOLE

+48 605 285 583

TAEKWONDO OPOLE

ZABAWA ROZWÓJ MISTRZOSTWO



Celem zajęć jest:

- podniesienie ogólnej sprawności fizycznej
- kształtowanie poszczególnych cech motorycznych
- wyrabianie pewności siebie
- wzmacnianie mięśni posturalnych, odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała
- wdrażanie do rywalizacji sportowej
- postępowanie w sytuacji zagrożenia

Zagadnienia realizowane podczas treningów:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie zabawowej
- ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe
- gry i zabawy poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową
- nauka pozycji wyjściowych i form ruchowych w taekwondo
- nauka i doskonalenie technik nożnych i ręcznych
- nauka technik samoobrony
- ćwiczenia gibkościowe
- ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne



+48 605 285 583

www.taekwondo-opolskie.pl

