

Деца 5 – 7 години

Написано от Митко Ружинов
Петък, 20 Септември 2019 06:41



Нашата програма “5 – 7 години“ е създадена, за да могат учениците да изградят добри основни познания за бразилското джу джицу като бойно изкуство и начин на живот. Развива се добра координация, издръжливост и дисциплина. Чрез различни забавни игри и динамични джу джицу упражнения, съобразени със съответната възраст, децата изучават основни и по-напреднали техники в джу джицу. Инструкторите започват изграждането на основни ценности, които помагат на учениците да се развиват като личности както в залата, така и извън нея.

Класовете постоянно се увеличават и доразвиват, затова вижте нашия [график](#) .

ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

- Основни познания за бразилското джу джицу
- Да научи децата на самодисциплина, координация и увереност
- Да развие издръжливост и фокус
- Да изгради уважение към инструктори, институции и другите хора

ПРОГРАМАТА ВКЛЮЧВА

- Основни и напреднали джу джицу техники
- Разглеждане на всички позиции и ситуации
- Основни самозащитни техники
- Забавни игри за движение и координация
- Разясняване на основополагащи ценности