

Деца 8 – 12 години

Написано от Митко Ружинов
Петък, 20 Септември 2019 07:06



Програма “8 – 13 години“ е създадена, за да могат учениците да изградят и доразвият добри основни познания за бразилското джу джицу като бойно изкуство и начин на живот. Подходяща за деца, които искат да повишат своята координация, издръжливост и дисциплина. Изучават се по-задълбочено както основни, така и по-напреднали позиции в джу джицу. Инструкторите разглеждат различни концепции и ситуации както в техниките за самоотбрана, така и в спортното джу джицу.

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

ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

- Да научи децата на самодисциплина, координация и увереност
- Да развие издръжливост и фокус
- Да изгради уважение към инструктори, институции и другите хора

ПРОГРАМАТА ВКЛЮЧВА

- Разглеждане на всички позиции и ситуации
- Основни и напреднали джу джицу техники
- Техники за самозащита
- Разясняване на основополагащи ценности