



Przed nami tydzień z rodzinnymi zajęciami z samoobrony

2018-12-10

Przez cały tydzień, od soboty, 8 grudnia do 15 grudnia, zapraszamy na rodzinne spotkania i zajęcia z samoobrony organizowane przez Klub Sportowy Hajime. Projekt jest współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków.

Zajęcia będą się odbywały w Szkole Podstawowej nr 130 w Krakowie, na os. Oświecenia 30. W ramach imprezy wykwalifikowani instruktorzy poprowadzą bezpłatne zajęcia szkoleniowe. Przeprowadzone będą treningi z zakresu samoobrony i ju-jitsu. Wszyscy uczestnicy odbędą również szkolenie z pierwszej pomocy. Ponadto będzie można wziąć udział w pogadankach o sposobie życia bez używek.

Podczas zajęć dedykowanych dzieciom (również w wieku przedszkolnym), młodzieży, a także osobom dorosłym, prezentowane będą różnorakie formy aktywności sportowej oraz treningi z zakresu samoobrony i ju-jitsu w celu polepszenia sprawności fizycznej, wsparcia i budowy prawidłowego rozwoju moralnego i fizycznego.

Instruktorami prowadzącymi zajęcia będą: Marcin Marek - prezes Klubu Sportowego Hajime, posiadacz czarnego pasa z stopniem 3dan oraz certyfikatu z zakresu profilaktyki uzależnień wśród dzieci i młodzieży poprzez sport i edukację, Maciej Borzęcki, instruktor ju-jitsu, posiadacz czarnego pasa w stopniu 2dan, Bartłomiej Sroka (stopień 1dan, nauczyciel szkolny i wykładowca na Politechnice Krakowskiej), oraz Krzysztof Zięba i Karolina Lipowska.

Zajęcia oparte będą na zabawie, wesołym podejściu do rozwoju dzieci i młodzieży oraz przekazywaniu pozytywnych wzorców wychowawczych, a także podstawowych technik ju-jitsu. Trenerzy zajmą się pracą nad ogólną sprawnością i koordynacją ruchową, budowaniem umiejętności zespołowego współdziałania, ale i współzawodnictwa na zasadzie fair play.

[Informacje na temat wydarzenia](#)