

Co daje trening karate i muay thai

Trenowanie karate czy muay thai w formie rekreacyjnej jak i sportowej wpływa korzystnie na ćwiczących w każdym wieku - tych młodszych i starszych. Poniżej przedstawiamy w skrócie korzyści z ich uprawiania:

Opanowanie umiejętności obronnych, rekreacyjnych, sportowych i zdrowotnych.
Zwiększenie sprawności ruchowej przez rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych (siła, szybkość, gibkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa).
Wpaja zasady higienicznego trybu życia.
Wykształca specyficzną dyscyplinę charakterystyczną dla karate czy muay thai.
Integruje dzieci, młodzież, osoby starsze o wspólnych zainteresowaniach sztukami walki.
Zwiększa pewność siebie i wiarę we własne możliwości.
Redukuje agresywność poprzez wzrost świadomej dyscypliny i posłuszeństwa.
Rozwija szacunek do partnera, nauczyciela i samego siebie.
Rozwija poczucie honoru, męstwa, odwagi.
Wykształca cierpliwość, wytrwałość i siłę woli.
Uczy uprzejmości, uczciwości, pokory i samo- kontroli.
Zapobiega i przeciwdziała wadom postawy.
Przeciwdziała patologiom społecznym.
Buduje wszechstronny rozwój osobowości ćwiczącego.
Wdraża do kultury fizycznej i sportu.