



KARATE

pour tous les âges



Baby karaté

Cours destiné et adapté aux enfants de 4 à 6 ans, le baby-karaté propose la découverte du karaté, basé sur des jeux d'éveil. C'est un des premiers rendez-vous de l'enfant avec la vie sociale et sportive.

Le baby-karaté a pour objectifs de sensibiliser l'enfant aux déplacements dans l'espace, la connaissance de son corps, la relation avec les autres, la coordination des mouvements, la latéralité, l'équilibre, la socialisation, le respect.



Mardi de 18h à 18h30 (avec présence d'un parent)

Karaté enfants et adolescents

L'enfant commence à découvrir les grands thèmes du karaté-do traditionnel : kihon (étude des techniques), kata (combat imaginaire technique) et kumité (combat contrôlé). Il acquiert la maîtrise des mouvements et le contrôle de soi, développe sa concentration, apprend la discipline et le comportement collectif de groupe et d'équipe. Karaté sportif, initiation à la compétition.



Mardi et jeudi à 18h45 (7-13 ans). Lundi à 19h30, mardi et jeudi à 19h50 (dès 14 ans)

Karaté adultes, seniors et aînés

On développe la concentration en apprenant comment maîtriser les différentes parties de son corps (bras, jambes, hanches, etc.) par l'étude de techniques et de mouvements adaptés à chacun pour le combat contrôlé et la self défense.

La respiration et le bien-être ainsi que la prise de conscience des mouvements lents et rapides y ont un rôle prépondérant. Un échauffement gymnastique et des étirements assouplissants sont dispensés à chaque cours.



Lundi à 18h (seniors et aînés). Lundi à 19h30, mardi et jeudi à 19h50 (adultes)

Cours pour avancés niveau ceinture bleue et plus, tout âge : samedi de 10h30 à 12h00



CENTRE DE KARATE ET ARTS MARTIAUX GRAND-SACONNEX

Dojo : Rue Sonnex 2, École le Pommier-Espace Pom', au sous-sol - GRAND-SACONNEX

www.ckam.ch / 022 788 58 87 / 079 217 48 77 / ckam@ckam.ch

