

Jedno z przykazań Gichin Funakoshi, twórcy współczesnego karate, mówi: *Nigdy nie zapominaj, że w karate najważniejszy jest szacunek. Uczeń karate winien mieć szacunek dla nauki, nauczyciela, innych uczniów, a także życia, które należy traktować z wielką czcią. Szacunek jest tą wartością, która odróżnia człowieka od zwierzęcia.*

CO DAJE TRENING KARATE?

- ✦ Opanowanie umiejętności obronnych, rekreacyjnych, sportowych i zdrowotnych.
- ✦ Zwiększa sprawność ruchową przez rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych (siły, szybkości, gibkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej).
- ✦ Wpaja zasady higienicznego trybu życia.
- ✦ Wykształca specyficzną dyscyplinę, charakterystyczną dla karate shotokan.
- ✦ 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 samokontroli.
- ✦ Zapobiega i przeciwdziała wadom postawy.
- ✦ Przeciwdziała patologiom społecznym.
- ✦ Buduje wszechstronny rozwój osobowości ćwiczących.
- ✦ Wdraża do kultury fizycznej i sportu.

Karate to zdrowie fizyczne i psychiczne. To właściwie wybrana droga rozwoju TWOJEGO DZIECKA.

Jan Zieliński, 5 dan
Karate Shotokan/WKF

Pozdrowienia z wakacji



Gorące pozdrowienia z wędrowki po górach miłym czytelnikom oraz kolegom przesyła Krzysztof wraz z ekipą wędrowców



Gorące pozdrowienia ze słonecznego Boszkowa dla redakcji, rodziny, znajomych, przyjaciół oraz klientów przesyłają Patrycja i Paweł Wolni z Jackiem i Sławkiem oraz Cekin i Roki



Pozdrowienia z wakacji nad Bałtykiem przesyła Emilia z rodzicami i siostrą



Zawodnicy KS Ziętek Team wraz z trenerem przesyłają pozdrowienia z letniego obozu w Zakopanem

M. Ziętek, B. Napadtek, S. Kusz, P. Trzciński, E. Grudziecki, R. Warga, N. Kusz, O. Wolska, W. Stochniak, S. Wkniwski

UKS „HITOTSU” Ostrzeszów

serdecznie zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych na ZAPISY do sekcji KARATE SHOTOKAN, które odbędą się w ZS nr 3 w Ostrzeszowie (szkoła rolnicza)



18 IX i 22 IX, godz. 16.00 - 17.30

Chcesz być najlepszy - ćwicz z najlepszymi!



NABÓR DO SEKCJI PŁYWACKIEJ MKS OCEANIK

Młodzieżowy Klub Sportowy Oceanik Ostrzeszów ogłasza nabór do sekcji pływackiej dzieci z roczników 2006, 2007, 2008

NABÓR:
Zapisy do sekcji pływackiej od 01.09 - 20.09.12r
Startujemy od września!

WARUNKI:
Roczniki od 2006 do 2008
Podstawowe umiejętności pływackie
- kraul na pierwszym, - kraul na grzbiecie, - zaba

INFORMACJE:
Paweł Gilar 604776389
Nina Burghardt 660945504
Kryta Pływalnia Oceanik
ul. Kapielowa 4a, Ostrzeszów

Jesli chcesz by twoje dziecko:
- Czulo się bezpiecznie w wodzie
- Aktywnie spędzalo czas wolny
- Brało udział w rywalizacji sportowej
- Trenowało pod okiem wykwalifikowanej kadry trenerskiej
Przyprowadź je na trening MKS Oceanik w każdy Poniedziałek o 18:00

www.mksoceanik.pl

OBCHODY 5- lecia

25.09 - 27.09 PROMOCJA 50% na wszystkie bilety wstępu

26.09 od godz. 20.00 NOCNE PŁYWANIE + aquaerobik

27.09

MECZ PIŁKI WODNEJ: straż, policja, urzędnicy, oceanik
ATRAKCJE DLA DZIECI
POKAZ AKROBATYCZNO-TANECZNY
ZUMBA

KRYTA PŁYWALNIA



więcej informacji już wkrótce na stronie internetowej: www.basen-ostrzeszow.pl