



SPORTO KLUBAS „BALTASIS TIGRAS“

AKTYVUMO ŠVENTĖ: „KARATĖ RITMU - KOVOTOJO KELIAS 2025“

ORGANIZATORIUS: Sporto klubas „Baltasis tigras“

DATA: 2025 m. gruodžio 13 d.

VIETA: Vilniaus g. 297 Šiauliai.

PRADŽIA: 10.00 val.

DALYVIAI: vaikai, jaunimas, suaugusieji.

TIKSLAS: Paminėti aktyvaus judėjimo svarbą ir karatė ugdomąją galią per šventišką, įtraukiančią programą, kurioje kiekviena dalyvis galėtų patirti Kovotojo kelią – judėjimą, ryžtą, pagarbą ir savęs įveikimą.

UŽDAVYNIAI

1. Organizuoti dinamiškas fizines veiklas, atspindinčias pagrindinius karatė elementus – techniką, jėgą, pusiausvyrą ir koordinaciją
2. Suteikti dalyviams galimybę išbandyti save, įveikiant įvairaus „Kovotojo kelio“ individualius iššūkius
3. Motyvuoti tęsti aktyvų gyvenimo būdą, parodyti, kad judėjimas tai ne tik sportas, bet ir kelias į asmeninį augimą.

POGRAMA

Pratybos su karatė elementais. Dalyvauja visi norintys. Bus mokinama atlikti pagrindinius karatė smūgius, gynybos elementus.

Karatė smūgio - tsuki technika. Stovint vietoje 10 k. atliekamas smūgis į orą su skaičiavimu. Dalyvauja visi norintys save išbandyti. Bus suskirstytos amžiaus grupės. Dalyviai gali dalyvauti su karatė apranga arba sportine apranga.

Sumo imtynių paprastumas sukuria pirminius saugius kovos meno pažinimo pagrindus ir galimybes pasivaržyti. Nepatiriama traumų, pavoingo fizinio kontakto, stiprių stresų nuosekliai lavinami dvikovos įgūdžiai. Dalyvauja vis norintys išbandyti save šioje rungtyje. Bus suskirstytos amžiaus grupės ir svorio kategorijos.

Taisyklės: Negalimi veiksmai - pargriovimas, traukimas atgal, laikymas už aprangos.

FINANSAVIMAS: Finansuojama LKF fizinio aktyvumo programos ir sporto klubo “Baltasis tigras” lėšomis.

PRIEMONĖS: Karatė tatamis.