



SPORTO KLUBAS „BALTASIS TIGRAS“
KARATĖ DIENA: JUDĖK, MOKYKIS, IŠBANDYK SAVE.

ORGANIZATORIUS: Sporto klubas „Baltasis tigras“

DATA: 2025 m. spalio 26 d.

VIETA: Vytauto g. 132, Šiauliai.

DALYVIAI: vaikai, jaunimas, suaugusieji.

TIKSLAS:

Skatinti vaikų, jaunimo, tėvelių fizinį aktyvumą, mokymąsi per judesį ir asmeninį augimą, pasitelkiant karatė technikas, vertybes ir iššūkius, kurie stipriną kūną, protą ir valią.

UŽDAVYNIAI

1. Supažindinti dalyvius su karatė pagrindais – laikysena, kvėpavimu, bazinėmis technikomis, per praktines ir žaismingas veiklas.
2. Ugdyti fizines savybes – jėgą, ištvermę, koordinaciją ir lankstumą – per dinamiškus judesio ir pratybų iššūkius.
3. Formuoti sveiko gyvenimo būdo įgūdžius.

POGRAMA

PIRMOS PRATYBOS

- 10.30 : 12.00 val. – vaikai nuo 7 m. iki 13 m. – pratybas ves treneris Tomas Balčius.
- 12.00 : 13.30 val. – nuo 14 m. ir suaugusieji - pratybas ves treneris Egidijus Daknys.

ANTROS PRATYBOS

- 14.30 : 16.00 val. – vaikai nuo 7 m. iki 13 m. – pratybas ves treneris Marius Arlikevičius.
- 16.00 : 17.30 val. – nuo 14 m. ir suaugusieji - pratybas ves treneris Egidijus Daknys.

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

PRIEMONĖS: Karatė tatamis, smūgiavimo letenos, greičio kopetėlės, vikrumo žiedai.

