

Prezentacja z zadań publicznych zrealizowanych z dotacji Gminy Michałowice w roku 2020 przez Mazowiecki Klub Karate Kyokushin.

W 2020 roku, we współpracy z Gminą Michałowice, Mazowiecki Klub Karate Kyokushin zrealizował dwa zadania publiczne w ramach zadania „Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu wśród dzieci, młodzieży, osób dorosłych, seniorów oraz rodzin”.

Pierwsze zadanie „Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci, młodzieży i osób starszych w karate kyokushin” było współfinansowane przez Gminę Michałowice i zostało zrealizowane od kwietnia do grudnia 2020 roku.

Drugie zadanie „Cykl bezpłatnych zajęć sprawnościowych sportowo-rekreacyjnych i z podstaw samoobrony dla dorosłych, młodzieży i dzieci” było finansowane w całości, przez Gminę Michałowice i przeprowadzone od października do grudnia 2020 roku.

W ramach zadania „Szkolenie”, w obiektach sportowych Zespołu Szkół w Komorowie, prowadzone były stacjonarne treningi karate kyokushin dla grupy początkującej i zaawansowanej dla dzieci oraz grupy dla młodzieży i dorosłych. Na treningach kształtowane były techniki i podstawy taktyki walki sportowej karate oraz prowadzona nauka kata (form karate). Wszystkie zajęcia uwzględniały ćwiczenia rozwijające sprawność ogólną, będącą podstawą harmonijnego rozwoju ćwiczących w każdym wieku.

Dzięki wsparciu Gminy, możliwe było m.in. realizowanie treningów dla grupy zaawansowanej i młodzieżowo-dorosłej w wymiarze 2 razy po 1,5 godziny w tygodniu. Zwiększona objętość treningu dała ćwiczącym możliwość osiągnięcia wyższego poziomu wyszkolenia. Ponadto został zakupiony dodatkowy sprzęt treningowy, który umożliwił przeprowadzenie bardziej efektywnych i ciekawszych zajęć.

W ramach drugiego zadania przeprowadzone były zajęcia w grupie dla dorosłych i młodzieży w wymiarze 2 razy po 1,5 godziny w tygodniu i dla dzieci 1 raz w tygodniu po 1 godzinie. Treningi w grupie dla dorosłych i młodzieży skierowane były do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem wszechstronnej sprawności oraz nauką podstaw samoobrony. Program obejmował naukę technik samoobrony, w oparciu o nowoczesne karate, boks i jiu-jitsu oraz ćwiczenia typu Cross w celu rozwijania siły i wytrzymałości.

Zajęcia dla dzieci „Cross Trening Junior” w swoim założeniu były skierowane zarówno do dzieci, które nie mają jeszcze swojej sportowej pasji, i do tych, które są już aktywne sportowo. Uczestniczyły w nich dzieci, które przyszły pierwszy raz na tego typu zajęcia, jak i dzieci z klubowych grup treningowych, dla których był to dodatkowy trening w tygodniu. Program Cross Sport Junior jest naszym autorskim programem treningowym będący efektem

wieloletnich doświadczeń w pracy z dziećmi i młodzieżą. Opiera się o sporty walki, gimnastykę i ćwiczenia sprawnościowe cross dla dzieci oraz trening przygotowania sprawnościowego młodych sportowców sztuk walki.

