



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Projekt „**Podniesienie kompetencji kluczowych uczniów i uczennic z obszaru objętego Lokalną Strategią Rozwoju na lata 2023-2027 dla obszaru Czarnkowsko – Trzcianieckiej Lokalnej Grupy Działania, nr projektu FEWP.09.02-IZ.00-0034/25.** Projekt realizowanego w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Efekty uczenia się warsztat karate

1. Historia karate

- uczestnik warsztatów wie, gdzie narodziło się karate
- uczestnik warsztatów wie, kim był Gichin Funakoshi,
- uczestnik warsztatów wie, co oznaczają słowa Karate-do i Shotokan
- uczestnik warsztatów wie, kiedy karate trafiło do Japonii, Europy i Polski
- uczestnik warsztatów wie, kiedy karate pojawiło się w Czarnkowie
- uczestnik warsztatów potrafi określić w jakich konkurencjach rozgrywane są zawody karate

2. Podstawowa wiedza niezbędna na treningu

- uczestnik warsztatów wie, co oznacza słowo Dojo
- uczestnik warsztatów wie, dlaczego wchodząc do Dojo kłaniamy się
- uczestnik warsztatów wie, kim jest Sensei
- uczestnik warsztatów zna znaczenie kolorów i wie jakie są kolory pasów w karate-do
- uczestnik warsztatów wie, co to jest Kihon
- uczestnik warsztatów wie, co oznacza Kata
- uczestnik warsztatów wie, co to jest Kumite

3. Ćwiczenia przygotowawcze do treningu karate o charakterze ogólnorozwojowym:

- uczestnik warsztatów potrafi wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe (podskoki, wymachy, krążenia)
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać ćwiczenia gibkościowe (skłony z pogłębieniem w różnych pozycjach ciała i w różnych kierunkach, wymachy kończynami górnymi i dolnymi do przodu, do tyłu, w bok)
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać ćwiczenia siłowe polegające na oporowaniu własnego ciała (wznosy nóg w pozycji leżenia na plecach, wznosy tułowia w pozycji leżenia na plecach, wznosy tułowia i wznosy nóg w pozycji leżenia na brzuchu, uginanie ramion w podporze przodem (pomki), przysiady)
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać ćwiczenia rozwijające wolę walki oraz współzawodnictwo (walki kogutów, wytrącenie z równowagi poprzez uderzanie dłonią w dłoń w pozycji Heisoku-dachi), siłowanie się na rękę i wytrącanie przeciwnika z równowagi stojąc w rozkroku w pozycji odwrotnej)

4. Główne techniki bloków, uderzeń (ciosów) i kopnięć w połączeniu z innymi

powiązanymi ruchami ciała

- uczestnik warsztatów potrafi wykonać ukłon wykonywany przy wejściu do dojo i podczas treningu
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać pozycje naturalne: Heisoku-dachi, Musubi-dachi, Heiko dachi, Hachiji-dachi.
- uczestnik warsztatów potrafi prawidłowo zacisnąć pięści
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać cios prosty Choku-zuki w pozycji Hachiji-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać kopnięcia na wprost Mae-geri w pozycji Heisoku-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać blok Gedan-barai w pozycji Hachiji-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać pozycję jeźdźca Kiba-dachi.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

- uczestnik warsztatów potrafi wykonać wyjście do Kiba-dachi w lewo i w prawo z blokiem Gedan-barai.
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać technikę ciosu prostego w pozycji Kiba-dachi (10x).
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać pozycję Zen-kutsu-dachi (prawa i lewa).
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać wyjście do Zen-kutsu-dachi z blokiem Gedan-barai.
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać technikę ciosu prostego Choku-zuki w pozycji Zen-kutsu-dachi (po 10 x na prawą i lewą stronę).
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać technikę Mae-geri w pozycji Zen-kutsu-dachi (po 10 x na prawą i lewą stronę).
- uczestnik warsztatów zna znaczenia ruchów towarzyszących technikom karate-do (ruchów ciała) wspierających moc techniki (wibracja, rotacja z kontrrotacją, przesunięcie, wahadło, opuszczanie, podnoszenie)

5. Przecwiczenie programu egzaminacyjnego na biały pas (9.1 Kyu) według wymagań związku sportowego World Shotokan Institue – Poland

- uczestnik warsztatów potrafi wykonać Choku-zuki (10x) w pozycji lewej Kiba-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać Choku-zuki (10x) w pozycji lewej Zen-kutsu-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać Choku-zuki (10x) w pozycji prawej Zen-kutsu-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać Mae-geri (10x) w pozycji lewej Zen-kutsu-dachi
- uczestnik warsztatów potrafi wykonać Mae-geri (10x) w pozycji prawej Zen-kutsu-dachi

6. Demonstracja umiejętności uczestników warsztatów kaaret w zakresie 9.1 Kyu z możliwością przystąpienia do egzaminu na biały pas co umożliwi po zakończeniu warsztatów kontynuowanie treningów karate w lokalnym klubie sportowym.

- uczestnik warsztatów potrafi zaprezentować podstawy techniczne w zakresie stopnia 9.1 Kyu

Umiejętności społeczne:

- uczestnik warsztatów potrafi współpracować w grupie
- uczestnik warsztatów potrafi uważnie słuchać instrukcji prowadzącego
- uczestnik warsztatów potrafi pokojowo rozwiązywać konflikty