

Aby trenować – trzeba przyjść na zajęcia, przywitać się z sensei - nauczycielem i wyrazić chęć uczestnictwa.

Trening zaczyna się od rozgrzewki.

Na początku może być trudno zrozumieć komendy, które podawane są w języku japońskim, ale wystarczy patrzeć, co robią inni – bardziej doświadczeni.

Karate to sztuka „podglądania” z czasem zamienia się w Sztukę samodoskonalenia.

Sensei jest cierpliwy i wszystko tłumaczy dwa razy, a czasem 100 razy, bywa "stanowczy" wobec uczniów, ale nie, dlatego, że ich nie lubi - zrozumiesz gdy, zrobisz coś co, kiedyś byłoby dla Ciebie niemożliwe.

Na początku wystarczy ubiór sportowy. Może być biała koszulka i dowolne spodenki lub dres.

Na sali "w DOJO" zawsze trenujemy na boso. Warto przynieść ze sobą klapki, napój i ręczniczek.

Poziom trudności ćwiczeń jest uzależniony od wieku uczestników.

Trenujemy zwykle w grupach wiekowych lub zależnych od poziomu umiejętności.

Grupa początkująca, po egzaminie przechodzi do grupy podstawowej itd.

Nie jest łatwo i przyjemnie - uśmiech pojawia się rzadko. Wymogi dyscypliny, przestrzeganie zasad grzeczności jest konieczne, trenujemy sztukę walki i ona jest najważniejsza. Atmosfera na treningu jest koleżeńska i przyjacielska. To rozumiałe gdy razem pokonujemy trudności. Pierwszy trening - nieodpłatnie.

Wszelkie informacje otrzymasz przed zajęciami.