

U ZDARVOM TIJELU ZDRAV DUH

Dolaskom hladnog i kišnog vremena i nemogućnosti boravka u prirodi koliko bi mi to htjeli, Zumbuli su došli na ideju da savladaju nekoliko pokreta poznate borilačke vještine „KARATE“. Odgojiteljice su nabavile Udžbenik za početnike KARATE, knjigu s pokretima da ih djeca mogu promatrati i kopirati vježbe. Naučili su zašto je važno istezanje i kako se dobro pripremiti i zauzeti ispravan stav. Tim povodom ugostili su Tina Brglesa, sina odgojiteljice Anne-Marie koji im je zorno prikazao nekoliko osnovnih pokreta koje su djeca uz njegovu pomoć lako svladala.

Malo o povijesti Karatea - Izvori govore da je karate star par tisuća godina. To je ustvari meditacija u pokretu koju je osmislio indijski redovnik Bodhidarma. Kasnije su tu vještinu prenosili redovnici širom Kine. Vještinu su usavršavali i nadopunjavali pa je tako nastalo pet stilova zasnovanih na kretanjama: ždrala, tigra, konja, zmije i zmaja.

Karate je vještina koja nam pomaže u boljoj koncentraciji, koordinaciji te samodisciplini. Jako je dobra za djecu koja imaju manjak koncentracije, slabije razvijenu motoriku i koordinaciju pokreta.

Hvala Tinu na gostovanju u Zumbulima!



