Karate klub Cerklje
Stiška vas 7, 4207 Cerklje

SANKUKAI LKŠ

Sankukai poletna karate šola, ki se **neprekinjeno odvija že 43 let**, predstavlja izjemen dogodek za vse člane. Organizirana je vsako leto v Umagu v dveh enotedenskih terminih v času šolskih počitnic. Dogajanje združuje člane vseh slovenskih Sankukai karate klubov tako pri treningih kot v družabnem smislu.

V okviru LKŠ so organizirani redni jutranji in večerni treningi za vse starostne skupine, rekreativni treningi za spremljevalce, treningi Male šole za najmlajše, izobraževanje trenerjev, individualni treningi, izpiti za pasove ter različni družabni dogodki.

SANKUKAI TEKMOVANJA

Tekmovanja v organizaciji Sankukai karate zveze Slovenije se odvijajo enkrat mesečno. Teh se glede na lasten interes udeležujejo odrasli, mladinci in mladinke, ki redno vadijo v klubu vsaj eno leto. Namen je **preizkušnja pridobljenega znanja** in priprava na tekmovanja višjega nivoja.

Poleg Državnih prvenstev in rednih pokalnih tekmovanj organizira Sankukai zveza tudi otroška tekmovanja, na katerih je z ustrezno prirejenimi pravili **poskrbljeno za varnost nastopajočih**.

URNIK IN LOKACIJA VPISA

CERKLJE – karate (otroci 7–15 let)
OŠ Davorina Jenka - Športna dvorana Cerklje, Krvavška cesta 4
torek 17.45 – 18.30 in četrtek 17.00 – 17.45 ure

CERKLJE – Mala šola karateja (otroci 5–7 let)
OŠ Davorina Jenka - Športna dvorana Cerklje, Krvavška cesta 4
torek 17.00 – 17.45 ure

Treningi bodo potekali v skladu s priporočili NIJZ.

SANKUKAI
KARATE KLUB CERKLJE

www.sankukai.org

VPIS

SEPTEMBER 2022

za osnovnošolce in cicibane
v začetne treninge karateja

Program sofinancira:
OBČINA CERKLJE NA GORENJSKEM

SANKUKAI
KARATE KLUB CERKLJE

031 361 305 (11.-14.ure)

info@sankukai.org

SANKUKAI KARATE KLUB CERKLJE

Sankukai karate klub Cerkje **že vrsto let uspešno deluje na področju občine Cerklje**. Treningi potekajo pod vodstvom izkušenih trenerjev Sankukai karateja, s čimer je zagotovljena visoka strokovnost in kakovost vadbe.

V okviru svojega delovanja KK Cerklje nudi svojim članom različne možnosti udejstvovanja in treniranja Sankukai veščin.

KARATE ZA OSNOVNOŠOLCE

Sankukai karate po programu za osnovnošolske otroke, ki poteka pod vodstvom trenerjev z dolgoletnimi izkušnjami vodenja treningov osnovnošolskih otrok.

S prilagojeno vadbo Sankukai karateja, ki je raznolika, privlačna in polna domiselnih vaj, otroci razvijajo svoje psihomotorične sposobnosti, izgrajujejo pozitivno samopodobo, krepijo samozavest in pridobivajo pozitivne delovne navade in disciplino.

KARATE ZA CICIBANE - MALA ŠOLA

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi in imata pomembno vlogo pri njegovem razvoju. Tistim, ki so mirnejše narave, bodo treningi prinesli več samozavesti in odločnosti, živahnejšim otrokom pa bosta disciplina in delo pomagala k lažjemu in umirjenemu vključevanju v okolico. Vadba v okviru Sankukai male šole karateja je namenjena **otrokom, starim 5–7 let**. Odvija se **enkrat tedensko**, po prilagojenem programu za njihovo starostno skupino.

Poleg treningov karateja, klub nudi tudi redno izobraževanje trenerskega kadra, seminarje sankukai borilnih veščin, tekmovanja, letno karate šolo in raznovrstne družabne aktivnosti.

Sankukai karate gojimo in poučujemo kot veščino, ki temelji na nenasilju, na uporabi tehnik in veščin izkoriščanja nasprotnikove moči za lastno samoobrambo ter na razvijanju osebnostnih kvalitet, v skladu s pozitivnimi življenjskimi vrednotami. Zato je vadba primerna za vse, ne glede na starost, spol ali telesno moč.

Treningi potekajo 2x tedensko v skupinah, ločeno glede na psihofizične sposobnosti posameznika in stopnjo pasu. Program treningov vključuje tudi udeležbo na seminarjih sankudo veščin, tekmovanjih, individualni vadbi itd.