

YUKI PODPOWIADA



**JAK W 3 KROKACH
WYBRAC DLA DZIECKA
DODATKOWE
ZAJĘCIA RUCHOWE?**

**PAULINA ASENDRYCH-CHAŁUPKA
JACEK CHAŁUPKA**

YUKI & KARATE



AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Aktywność ruchowa jest naturalną potrzebą człowieka. Dzieci zaczynają chodzić, biegać, wspinać się na krzesła, skakać z nich, stawać na głowie, robić „fikołki” i inne „wygibasy”, które dorosłym nie przyszłyby nawet do głowy. W pewnym momencie jednak ta naturalna ruchowa ekspresja przestaje wystarczać, a rodzice zaczynają zauważać, że dziecko częściej wybiera jakąś konkretną zabawę ruchową – np. grę w piłkę, taniec przy rytmicznej muzyce, a przestaje mieć ochotę na, dajmy na to, pluskanie się w basenie. Wtedy też zapala się światełko – tę potrzebę ruchu można przecież ukierunkować.

Oczywiście, w przypadku 2-3-latków takie próby „tańcowania” mogą szybko minąć, jednak przy starszych, 5-7-letnich pociechach dają już do myślenia i powodują niezły mętlik w głowie – **współczesny świat oferuje nam przecież tyle różnych możliwości.**

Dla niektórych rodziców jest jasne, że dla syna wybiorą piłkę nożną, a dla dziewczynki – balet.



JEDNAK JEST DUŻA GRUPA RODZICÓW, KTÓRZY NIE WIEDZĄ, JAKIE ZAJĘCIA BYŁYBY DOBRE DLA ICH POCIECH

Obecnie na rynku mamy taki ogrom zajęć ruchowych (nie wspominając już o wszystkich zajęciach pozalekcyjnych skierowanych do dzieci – od nauki języków obcych poprzez zajęcia plastyczne, programowanie, kursy kulinarne czy ogrodnicze, że każdy rodzic staje przed dylematem:

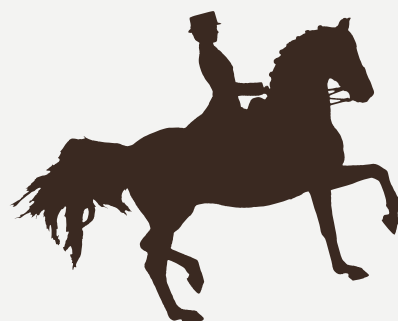
Które zajęcia wybrać?

Które zajęcia będą dobre dla
mojego dziecka?

Która oferta będzie
najkorzystniejsza?

Do jakiej grupy zapisać dziecko?

Co wziąć ze sobą na pierwsze
zajęcia?



KROK 1

CZYLI JAK ODNALEŹĆ SIĘ W GĄSZCZU OFERT DODATKOWYCH ZAJĘĆ RUCHOWYCH DLA DZIECI?

Doświadczenie podpowiada, że nie warto zostawiać niczego na ostatnią chwilę, dlatego najlepiej zacząć interesować się ofertami zajęć już w czasie wakacji.

Jeśli przyjmujemy, że lipiec jest miesiącem odpoczynku po zakończonym roku szkolnym czy treningowym, to sierpień jest czasem przygotowań do nowego sezonu. Bardzo dużo ofert dostępnych jest już właśnie w połowie sierpnia. Kluby sportowe, domy kultury, ośrodki sportu czy szkoły tańca – wszyscy powoli zaczynają przygotowywać

oferty na nowy rok szkolny oraz je reklamować.

Warto tu podkreślić, że te wczesne oferty nie są jeszcze ułożone w grafik, ale powoli kształtuje się ogólny obraz nadchodzącego sezonu. Czy będą dostępne zajęcia z baletu, czy może w tym roku taka opcja się nie pojawi. Część zajęć, które cieszą się największą popularnością, jest stała, ale może pojawią się jakieś nowe zajęcia dla dzieci, których wcześniej próżno było szukać. W tym miejscu warto się zatrzymać i zadać sobie kilka pytań.



Po pierwsze: dlaczego chcę zapisać dziecko na dodatkowe zajęcia ruchowe?

To jedno z bardziej istotnych pytań, ponieważ nakreśli nam pewną ścieżkę poszukiwań i łatwiej odnajdziemy określony typ zajęć. Odpowiedzi na to pytanie mogą być różne: by dziecko rozwijało się fizycznie, by znalazło swoją pasję, by zapełnić jakościową lukę związaną z zajęciami wychowania fizycznego w szkole, by dziecko miało codzienną zalecaną dawkę ruchu, by spożytkować jego nadmierną energię itd. To pomoże zawęzić obszar poszukiwań.



Czy będzie to jakiś sport indywidualny (jak np. pływanie, sztuki walki, tenis), czy może lepsze będą sporty zespołowe (jak piłka nożna, koszykówka, taniec)?



Czy dziecko samo wybiera taki typ zajęć, czy chce chodzić na nie, bo bierze w nich udział kolega lub koleżanka?



Czy to my jako rodzice mamy podjąć decyzję, widząc jak nasze 3-letnie dziecko chętnie skacze w rytmie muzyki?



A może to dziecko, zobaczywszy mecz piłki ręcznej, chce spróbować swoich sił w tym sporcie?

Taka chwila refleksji pozwoli nam spojrzeć bardziej analitycznie na to, co oferują różne szkoły i kluby oraz będziemy mogli skupić się na wybranej grupie sportów.

Wskazówka eksperta

„Dziecko powinno mieć do wyboru maksymalnie 2-3 formy dodatkowych zajęć ruchowych, by nie było zbyt przeciążone, ale by mogło czerpać jak najwięcej korzyści z treningów.”



Drugie pytanie, na które warto sobie odpowiedzieć, to: ile czasu my jako rodzice możemy poświęcić na to, by pomóc dziecku w uczęszczaniu na zajęcia?

Nie oszukujmy sami siebie – małe dzieci same nie dojadą lub nie dojadą na zajęcia dodatkowe, a i starsze zimą porą będą potrzebowały pomocy na przykład w powrocie z zajęć, gdy będzie już ciemno.

Zastanówmy się,



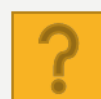
W jaki sposób mamy zorganizowaną pracę w ciągu tygodnia?



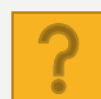
Czy tygodniowy rytm pozwoli nam przywozić dzieci na zajęcia o godz. 16:00?



A może jesteśmy w stanie dojechać dopiero na godz. 17:00 lub nawet później?



A może jest jeszcze inaczej i pasują nam tylko zajęcia weekendowe, bo pracujemy naprawdę do późna?



Czy jeszcze inaczej: może pracujemy w trybie zmianowym i będziemy potrzebować kogoś do pomocy w dowożeniu dzieci na zajęcia, by regularnie w nich uczestniczyły?

A co jeśli dałoby się stworzyć grupę rodziców, z którymi moglibyśmy się wymieniać, by ogarnąć całą „zajęciową logistykę”?

Te wszystkie drobnostki są ważne przy wyborze dodatkowych zajęć, ponieważ trzeba uczyć dzieci regularności i systematyczności, jeśli chodzi o uczestnictwo w rozmaitych przedsięwzięciach oraz o podejmowanie aktywności fizycznej.

Gdy dziecko co drugie zajęcia będzie spóźniało się na swoje lekcje pływania czy treningi piłki koszykowej, to nie wyjdzie to nikomu na dobre – rodzice będą się denerwować tym, że nie zdążą na czas, bo a to szef zatrzyma dłużej w pracy, a to korek zablokuje pół miasta; dziecko straci natomiast część zajęć, coś wartościowego je ominie lub będzie zwyczajnie źle rozgrzane – a wtedy o kontuzje naprawdę nie jest trudno.

Oczywiście, nie mówimy tu o nagłych zdarzeniach, ale ważne jest, żeby te nagłe zdarzenia nie stały się codziennym rytuałem spóźniania, bo to kompletnie dezorganizuje trening (dzieci się rozpraszają, instruktor musi przerwać tłumaczenie jakiegoś ćwiczenia itd.).



Inne pytania, na które warto sobie odpowiedzieć:

?

Czy dziecko nie będzie zbyt zmęczone po zajęciach przedszkolnych/szkolnych, by uczestniczyć w treningach? Na przykład: czy nie zasypia w drodze z przedszkola na zajęcia, a później płacze, bo jest rozespane?

?

Czy dziecko będzie miało czas na to, by odrobić lekcje?

?

Czy dziecko będzie miało czas na to, by zjeść porządną posiłek? (Czasami dzieci nie chcą jeść obiadów w szkole, a powinny w ciągu dnia zjeść ciepły posiłek. Gonitwa z zajęć na zajęcia i jedzenie przystłowiowej kanapki nie jest rozwiązaniem na stałe).

?

Ile razy w tygodniu możemy przyprawdzać dzieci na zajęcia? Czy w razie „awarii” mamy kogoś do pomocy? Jeśli mamy jedną pociechę, ułożenie planu jest o wiele łatwiejsze, niż gdy tych pociech jest dwie lub więcej. Może warto poszukać takiego miejsca, które oferuje kilka rodzajów zajęć w tym samym czasie, lub miejsc, które są blisko siebie.

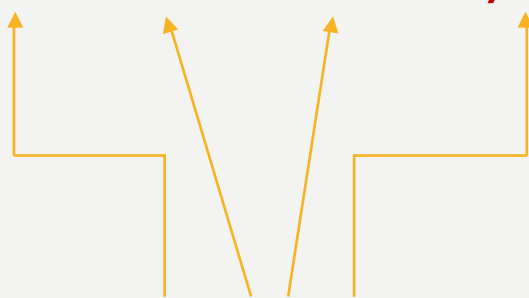
Odpowiedzi na te wszystkie pytania pomogą w pokonaniu organizacyjnego chaosu. Skoro pojawił się pewien zarys tego, które zajęcia mogą być odpowiednie dla naszych dzieci, warto przejść do kroku drugiego.

KROK 2

CZYLI JAKIE ZAJĘCIA RUCHOWE WYBRAĆ?

Gdy w gąszczu dodatkowych zajęć ruchowych zaczynamy dostrzegać te, które nam się podobają i – co jeszcze ważniejsze – podobają się dziecku, wybieramy z oferty maksymalnie 2-3 propozycje docelowe. Na co zwrócić szczególną uwagę przy wyborze konkretnego typu zajęć? Powiedzmy, że wybraliśmy jazdę konną. Którą szkółkę jeździecką wybrać? Poniżej prezentujemy pewne wskazówki, którym powinni kierować się rodzice przy wyborze konkretnej oferty. Zadajemy sobie cztery podstawowe, a jednocześnie kluczowe pytania:

Co? Kto? Gdzie? Kiedy?



Sprawdź miejsce i infrastrukturę

Dlaczego warto to zrobić? By sprawdzić w jakiej odległości od naszego miejsca zamieszkania, przedszkola czy szkoły odbywają się zajęcia. Czy dziecko samo będzie mogło na nie przyjść, czy trzeba będzie je dowozić, co zajmie minimum 30 minut w jedną stronę? I dalej: czy jest miejsce do zaparkowania, czy może dziecko będzie musiało wysiadać w biegu? A logistyka to jedynie wstęp. Najważniejszą kwestią jest sprawdzenie samego miejsca, gdzie odbywają się zajęcia!



Jak wyglądają sale do ćwiczeń?



Czy temperatura w sali jest odpowiednia?



Czy można skorzystać z szatni?



Czy są dostępne toalety?



Czy jest czysto?



Jakie jest wyposażenie sali?



Czy materace są pod ręką (zwłaszcza gdy mowa np. o zajęciach z akrobatyki)?



Ile maksymalnie osób uczestniczy w zajęciach na danej sali?

Na wszystkie te pytania rodzice powinni uzyskać odpowiedzi, oglądając miejsce zajęć albo dopytując osobę odpowiedzialną za ich organizację, właściciela klubu, instruktora lub ewentualnie osobę pracującą na recepcji.

Wskazówka eksperta

„Temperatura na sali treningowej to ok. 20° C. Gdy wchodzimy na salę, powinno być relatywnie chłodno; gdy będzie za gorąco, ciężko będzie skupić się na treningu. Zwłaszcza że pod wpływem ruchu ciało rozgrzewa się. Dzieci zaczną narzekać, że im ciężko, że nie mają siły, a przez to czas spędzony na sali będzie mniej wartościowy.”



Koniecznie sprawdź grafik

Daje nam to obraz dostępności zajęć. Które dni tygodnia wchodzą w grę? I jakie godziny? Przykład: jeśli dziecko ma zaplanowany język obcy w poniedziałek i środę od 15:00 do 16:00, to wybierzmy zajęcia, które będą dostępne we wtorek, w czwartek i w piątek. Nie jest dobrą metodą wybieranie zajęć w ten sposób: poniedziałek i środa – język angielski, poniedziałek 16:15 – np. taniec. Dziecko będzie miało zbyt mało czasu, by skończyć na spokojnie jedno zajęcia i przygotować się do drugich (przejechać z miejsca do miejsca, napić się, skorzystać z toalety itd.).

Wskazówka eksperta:

„Spójrz na grafik i ofertę – być może niektóre zajęcia odbywają się w tym samym miejscu i można je w jakiś sposób połączyć. Na przykład: po akrobatyce dziecko idzie na tańce – podobna forma ruchu z krótką przerwą między zajęciami. Być może w danym klubie są zbliżone godziny zajęć dla dzieci w różnym wieku. Na przykład: na jednej sali o 16:45 zaczyna się judo dla najmłodszych, a na drugiej o 17:00 zaczyna się piłka siatkowa dla dziewcząt.”



Plan zajęć 6-latki, która chce tańczyć i pływać

- ✓ Poniedziałek 14:00-15:00 – język obcy
- ✓ Wtorek 17:30-19:00 – zajęcia taneczne
- ✓ Środa 14:00-15:00 – język obcy
- ✓ Czwartek 16:15-19:00 – akrobatyka + taniec
- ✓ Piątek 17:00-18:00 – pływanie

Patrząc na powyższy przykład, widzimy, że taki plan zapewnia różnorodność zajęć ruchowych (taniec, akrobatyka, pływanie, czyli 3 różne typy aktywności fizycznej), a przy tym nie jest przetładowany. Zostaje czas na to, by dziecko mogło odrobić lekcje i porządnie odpocząć. Oczywiście, jest też miejsce na inne formy zajęć dodatkowych, na które dziecko ma ochotę uczęszczać, ale wiadomo, że nie będzie to w czwartek o 19:30, ponieważ dziecko będzie wtedy bardzo zmęczone. Rzecz jasna: im starsze dziecko, tym ten plan będzie bardziej urozmaicony (o tym „Jak mądrze wspierać dziecko w osiągnięciu rezultatów sportowych?” już niedługo będzie dostępny e-book).





Sprawdź cennik.

Dlaczego warto to zrobić? Pozwoli nam to odpowiedzieć na pytanie, czy będzie nas stać na konkretne zajęcia. Wydaje się to oczywiste i niemal niewarte uwagi, jednak należy pamiętać, że mowa jest o potencjalnym zaangażowaniu naszych dzieci w coś długoterminowego. **Czy będziemy mogli przez 10 miesięcy płacić co miesiąc określoną sumę mimo innych wydatków**, które będą nam się przytrafiać przez cały rok, jak na przykład zakup świątecznych prezentów, wyjazd na wakacje itd.?



Pamiętajmy, żeby podpisać umowę.

To ochrona nie tylko dla tego, kto organizuje zajęcia, lecz także – dla rodziców, bo to w umowie zawarte są najważniejsze informacje dotyczące organizacji, formy zajęć, ich częstotliwości, liczebności grup, terminów płatności i innych spraw w zależności od wybranego klubu czy firmy. Czasami mamy do czynienia z opłatą rezerwacyjną, czasami trzeba uruchomić stałą dyspozycję przelewu, innym razem pieniądze są automatycznie ściągane z karty kredytowej. Bywa, że trzeba dopłacić za obowiązkowy strój. Te i inne podobne kwestie powinny zwrócić naszą uwagę, ponieważ mogą mieć decydujący wpływ na zapisanie dziecka na dane zajęcia.

PRZYKŁAD

Mamy dwóch synów i chcemy ich zapisać do szkółki piłkarskiej. W jednej zajęcia kosztują 150 zł za miesiąc (treningi dwa razy w tygodniu po 60 minut); w drugiej kosztują 160 zł za miesiąc (również za dwa treningi tygodniowo po 60 minut). W pierwszej szkółce jest taniej, ale trzeba dokupić dla obu pociech odpowiednie „klubowe” stroje, które kosztują razem 170 zł (spodnie, bluzka, bluza, skarpetki).

- Pierwsza szkółka: $300 \text{ zł} \times 10 \text{ miesięcy} = 3000 \text{ zł}$
- Druga szkółka: $320 \text{ zł} \times 10 \text{ miesięcy} = 3200 \text{ zł}$

Oferty różnią się nieznacznie, ale w pierwszej szkółce trzeba dodatkowo wydać 340 zł na start, by wyposażyć obu synów. Nie oceniamy teraz tego, która szkółka piłkarska zapewni lepsze zajęcia; zwracamy uwagę na koszty, które my jako rodzice musimy ponieść – czy będziemy w stanie zapłacić 340 zł więcej?





Sprawdź, kto prowadzi zajęcia

Dlaczego to takie ważne? Z prostej przyczyny: by poznać tę osobę, by sprawdzić, czy sposób, w jaki ta osoba będzie prowadziła zajęcia, jest dla dzieci odpowiedni. 6-letni chłopiec nie pójdzie na trening piłkarski, gdy będzie go prowadziła kobieta. 5-letnia dziewczynka może mieć z kolei duże opory przed wejściem na salę baletową, gdy zobaczy pana w trykotach.

Jaki jest najczęstszy błąd popełniany przez rodziców?

Bardzo często nie weryfikują informacji o instruktora czy trenerze. W dzisiejszych czasach bardzo łatwo jest sprawdzić to, kim tak naprawdę jest trener.

W dobie umieszczania wszystkiego w mediach społecznościowych z łatwością można zweryfikować informacje o osobie prowadzącej zajęcia: jakie ma wykształcenie kierunkowe, jaką ścieżkę zawodniczą przeszła, gdzie trenowała, gdzie się szkoliła.

Dlaczego prowadzi zajęcia w taki sposób?

Dlaczego – dajmy na to – pani od tańca rozciąga dzieci, sprawiając im ból?

Jeśli rodzice nie dowiedzą się, że ta instruktorka uczyła na przykład w szkole baletowej, to nie będą zdawali sobie sprawy, że to jeden z ważniejszych aspektów zajęć – że po prostu trzeba tak robić, co samo dziecko po pewnym czasie też zrozumie.

Wejdź na media społecznościowe. Każdy klub, każda szkoła tańca, GOS, GOK – wszyscy prowadzą fanpage'e lub tradycyjne strony internetowe, gdzie umieszczają w aktualnościach wszystko to, co wiąże się z ich działalnością (np. relacje z imprez, filmy z treningów itd.). Często są tam też dostępne opinie i komentarze osób, które już posyłały dzieci na zajęcia. Warto się zapoznać z tymi informacjami, by pojawił się całościowy obraz miejsca, którym jesteśmy zainteresowani.



Gdy znaleźliśmy odpowiedź na powyższe pytania, warto zrobić KROK TRZECI, najważniejszy.

KROK 3

CZYLI IDZIEMY NA PIERWSZE ZAJĘCIA

Gdy już wiemy #co?kto?gdzie?kiedy? i wybraliśmy najlepszą dla siebie oraz samego dziecka opcję, trzeba pomyśleć o tym, jak przygotować się do pierwszych zajęć: jak wcześnie trzeba przyjechać, co ze sobą zabrać, jak się ubrać, jak się zachować na miejscu... Takie wątpliwości pojawiają się u większości rodziców, którzy posyłają swoje pociechy – szczególnie te najmłodsze – na pierwsze zajęcia. Są dzieci, które nie mają problemów, by wejść w nowe środowisko, a są takie, które długo i ciężko przeżywają adaptację.

A D A P T A C J A

Wiemy to z własnego doświadczenia. U mojego starszego dziecka okres ciężkiej adaptacji, czyli tej ze łzami w oczach i głośnymi sprzeciwami, trwał ponad miesiąc, a okres średniej adaptacji to było następne kilka miesięcy, podczas których nie mogłam ruszyć się ani na krok – siedziałam na korytarzu przez 60 minut, a córka wychodziła pod byle pretekstem (klasyka gatunku: „Muszę do łazienki!”) i sprawdzała, czy rzeczywiście tam jestem. U młodszej pociechy okresu adaptacji praktycznie nie ma; jest krótkie „cześć” i mama wcale nie jest potrzebna. Każdy rodzic zna swoje dziecko, ale konsekwencja i słuchanie rad instruktorów, którzy przeszli już niejedną adaptację, pozwoli na szybsze wdrożenie się do zajęć.

Jak przygotować się do takich zajęć, by wszystko poszło sprawnie i bez niepotrzebnych zgrzytów?

Wieczorem dnia poprzedzającego przypomnij dziecku, że jutro idziecie na zajęcia. Jeśli dziecko ma jakieś pytania – odpowiedz na nie. Jesteście świetnie przygotowani jako rodzice

(Co? Kto? Gdzie? Kiedy? – wszystko to już wiecie).

Jeśli dziecko boi się, że zostanie samo, zapewnij je, że z całą pewnością tak nie będzie i pomożesz mu uczestniczyć w tych pierwszych zajęciach – będziesz na sali lub, jeśli nie będzie możliwości przebywania aż tak bezpośrednio blisko, będziesz czekać na korytarzu.

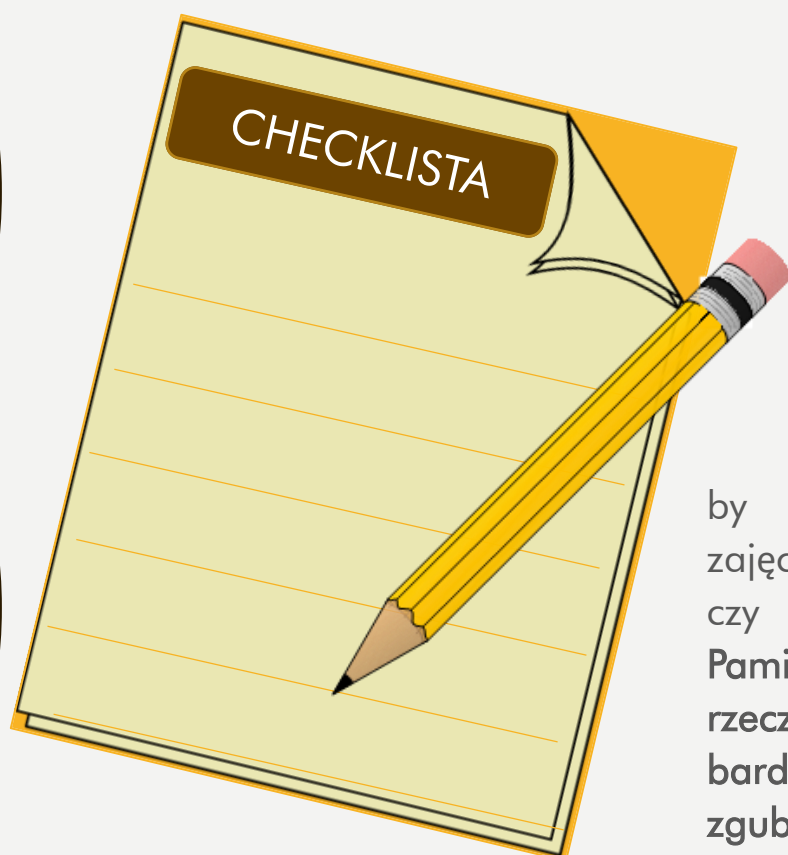
Każde dziecko jest inne; jedno adaptację przechodzi szybko, innym zajmuje to więcej czasu, dlatego trzeba im w tym pomóc.

Automatyczna rezygnacja z zajęć nie jest żadnym rozwiązaniem!!! Na innych zajęciach może zdarzyć się podobna sytuacja ...



Przygotujcie rzeczy, które będą potrzebne do zajęć.

Pamiętajmy, że inne będą potrzebne do nauki pływania (ręcznik, czepek, klapki, kostium, okulary), inne na trening piłkarski (koszulka, spodenki, trampki), a jeszcze inne do poznawania tajników sztuk walki (karategi, pas). Najlepszym sposobem na to, by niczego nie zapomnieć, jest zrobienie listy rzeczy do zabrania, czyli **tw. checklisty** – pomoże ona dziecku przygotować się do zajęć i niczego nie zapomnieć.



Przygotuj z dzieckiem taką listę i sprawdźcie przed zajęciami, które rzeczy trzeba zabrać i czy wszystko jest zapakowane. Taka lista powinna wisieć gdzieś w widocznym miejscu, by dziecko zawsze przed zajęciami mogło sprawdzić, czy wszystko zabrało. Pamiętajcie, by wszystkie rzeczy były podpisane! To bardzo pomocne w razie ich zgubienia.

Warto przyjechać na zajęcia wcześniej (15-20 minut w zupełności wystarczy), by na spokojnie przebrać się w szatni, mieć możliwość zapoznania się z miejscem, w którym prowadzone są zajęcia. Rodzicom da to z kolei możliwość rozmowy z instruktorem lub osobą odpowiedzialną za organizację zajęć.

Często na pierwszym treningu można wejść na salę razem z dzieckiem.

W jaki sposób pomóc mu się odnaleźć w nowej sytuacji?

Jeśli instruktor wyraził na to zgodę, pozwól dziecku na przykład pobiegać po sali. Pozwól mu podejść do innych dzieci i się zapoznać. Może na sali będzie kolega czy koleżanka z przedszkola lub szkoły. Jeśli dziecko ma problem, by iść samemu, zapewnij je, że do momentu rozpoczęcia zajęć może siedzieć lub stać obok ciebie, a później powiedz mu, że chciałabyś/chciałbyś zobaczyć, jak ćwiczy, by można było sprawdzić, czy ta grupa jest dla niego odpowiednia.

W przypadkach trudniejszej adaptacji daj dziecku czas, by się oswoiło. Często na pierwszych zajęciach dzieci stoją, kurczowo trzymając się rodziców, a dopiero na drugich czy trzecich dołączają do grupy.

My, jako rodzice:

- Posłuchajmy, co instruktor/trener ma do powiedzenia na początku zajęć. Z reguły są to bardzo istotne kwestie (jak przychodzić ubranym na treningi, co ze sobą przynosić, w jaki sposób wszystko będzie się odbywać itd.). W zależności od wybranej dyscypliny sportowej przekazywane informacje będą się oczywiście różnić.
- Sami bądźmy uważni – wyciszmy telefon, nie rozmawiajmy z innymi rodzicami, bo przeszkadza to prowadzącemu zajęcia, a dzieci się wtedy bardziej rozpraszają.
- Nie poprawiamy błędów dziecka – od tego jest instruktor.
- Nie denerwujemy się, gdy dziecku coś nie wychodzi. Pamiętajmy: trening czyni mistrza!

Udało się przebrnąć przez pierwsze zajęcia? To teraz pozostaje tylko z uśmiechem na nie przychodzić i korzystać z treningów.

Mamy nadzieję, że te krótkie wskazówki pozwolą w doborze optymalnych zajęć dla dziecka, by jak najlepiej rozwijały jego wrodzone zdolności.



Shihan Jacek Chałupka (5 dan)

Autorytet w nauczaniu sztuk walki w tym karate stylu Gosoku Ryu oraz Shotokan. Jego wiedza i pasja od 30 lat pozwalają na szkolenie nowych uczniów i odnoszeniu sukcesów sportowych na najwyższym poziomie. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie posiada stopień mistrzowski 5 dan, nadany mu w Los Angeles w 2014 przez Soke TakaYUKI Kubota. Shihan Jacek Chałupka jest złotym medalistą Pucharu Świata (1997), Pucharu Europy (2006), brązowym medalistą Mistrzostw Świata (2009) oraz Pucharu Europy (2012). Od 2013 roku regularnie stawał na najwyższym stopniu podium turnieju All Stars w Los Angeles. Oprócz bycia czynnym zawodnikiem Shihan Jacek jest także głównym instruktorem w IKA POLAND, szkoląc nowe pokolenia zawodników oraz organizatorem, sędzią licznych zawodów karate.

Jego doświadczenie zaowocowało pomysłem na książkę dla dzieci, która wprowadzałaby najmłodszych w świat sztuk walki. Prywatnie mąż i tata dwóch córek.



Dr Paulina Asendrych-Chałupka

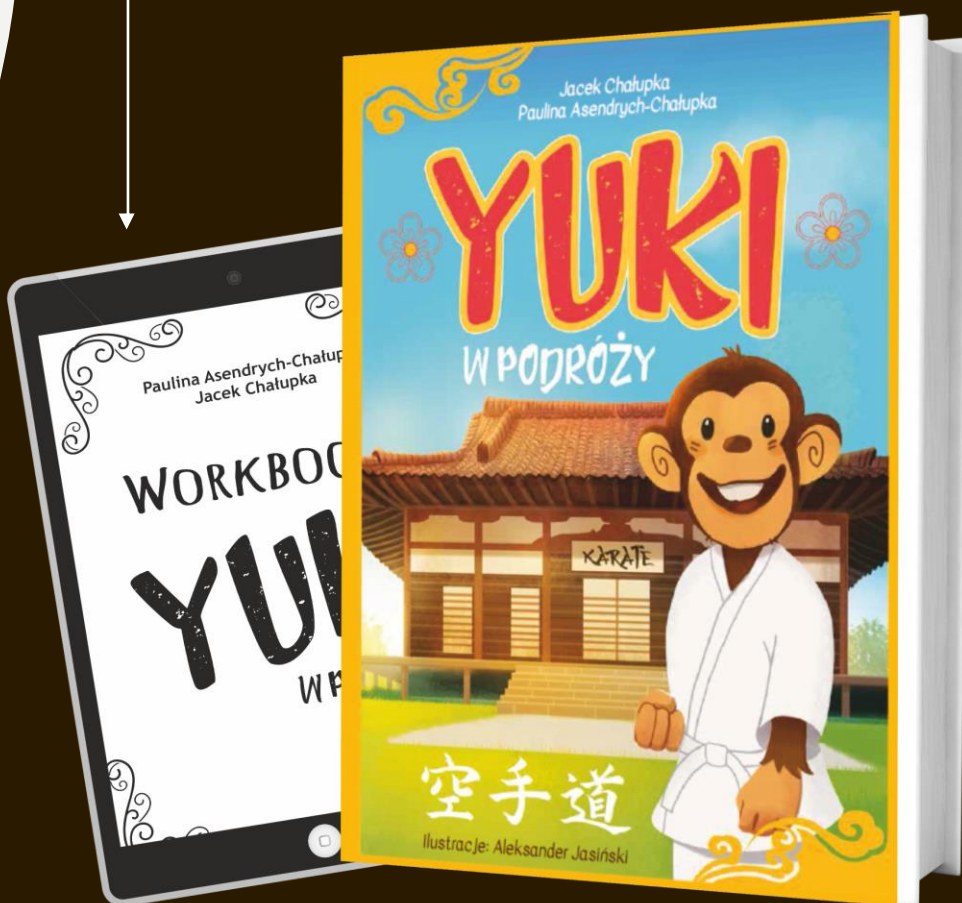
Specjalistka w dziedzinie nauk o kulturze fizycznej, pedagogiki, psychologii. Osoba, która posiada ponad 15-letnie doświadczenie w pracy z dziećmi, w odkrywaniu ich talentów, kreatywności, różnorodnych zdolności oraz wie, jakimi sposobami do nich dotrzeć, zainteresować ich i sprawić, by codziennie chciały rozwijać swoje umiejętności oraz systematycznie je doskonalić. Osoba, która nie boi się nowych wyzwań, nie boi się zdobywać nowych doświadczeń – połączenie wiedzy i doświadczenia z zakresu kultury fizycznej, psychologii i kreatywności oraz wieloletnia praca z dziećmi pozwala spojrzeć na podejmowanie aktywności fizycznej oczami dziecka, używanie prostego, metaforycznego języka zrozumiałego dla najmłodszych, by w ten sposób zachęcić dzieci wraz z ich rodzicami do bycia aktywnym każdego dnia. Prywatnie żona Shihana Jacka Chałupki i mama dwóch córek.

SERIA „YUKI & KARATE”



To seria książek dla dzieci o małej małpce o imieniu Yuki, która uwielbia biegać, skakać ... i trenować karate.

W sklepie na www.yukikarate.com jest do kupienia pierwsza część przygód małpki „Yuki w podróży” wraz ze specjalnym workbookiem z zadaniami.



SERIA „YUKI PODPOWIADA”



Mamy nadzieję, że niniejsza pierwsza publikacja z serii „Yuki podpowiada” będzie pomocna przy wyborze odpowiednich dodatkowych zajęć ruchowych dla Twojego dziecka

Już wkrótce kolejna porcja przydatnych wskazówek z dziedziny podejmowania aktywności fizycznej i psychologii, czyli „Jak mądrze wspierać dziecko w dążeniu do osiągnięcia rezultatów sportowych?”
Zapraszamy na stronę
www.yukikarate.com