



# Il Canto del Drago

Presenta il corso:

## Arti Marziali per Bambini

### (Kung Fu Shaolin)

Il **Kung Fu** del monastero di **Shaolin** in Cina è una delle più antiche arti marziali cinesi si contraddistingue per il suo lavoro completo composto di più parti ... tecniche di difesa e attacco ... meditazione ... allenamento e studio delle armi tradizionali.



L' avviamento a questa stupenda arte sarà suddiviso, a seconda delle età, sotto forma di gioco propedeutico e con una grande parte dedicata alla preparazione fisica, scioglimento, allungamento e rinforzo della struttura fisica e morfologica del bambino, senza tralasciare la formazione morale e comportamentale del giovane allievo.

Molti esercizi sono presi dall' osservazioni degli animali altri dall' acrobatica di base una delle caratteristiche peculiari dello **Shaolin** è che si adatta perfettamente sia per i maschi che per le femmine.

**Le Arti Marziali sono celebri perché richiedono disciplina, anche i corsi per bambini possono svilupparla?**

La risposta è che sono soprattutto questi corsi praticati in giovane età che sviluppano l'autocontrollo e la disciplina. I bambini imparano qual è l'atteggiamento più consono alla pratica individuale e lo fanno inseriti in un gruppo di coetanei; così cominciano ben presto a divertirsi godendo di momenti in cui sfogarsi in maniera sana, alternando momenti di gioco e di sforzo muscolare, a momenti tranquilli e silenziosi, come durante le ampie fasi di allungamento muscolare.