

prevenci.

Dovednost řešit problémy se svými vrstevníky.

Zvýšení fyzické zdatnosti, ohebnosti, akce a zábavu.

Zvednutí sebevědomí v návaznosti na viditelné úspěchy a pokroky během každého tréninku.

Zvládnání emoce, zlepšení koncentrace, komunikačních dovedností a v neposlední řadě trénink v sebekázni.

Jak tréninky probíhají?



Tréninkový program je speciálně navržený pro děti a dospívající. Tréninky jsou vedené zkušeným lektorem a jsou přizpůsobené potřebám dětí a juniorů. Děti se pohybují v bezpečném prostředí a zábavnou, hravou formou se učí, jak se ochránit v nejrůznějších situacích.

U nejmladších dětí je náplní řada her, které pomáhají s koordinací, rozvíjí motoriku, celkovou pohyblivost a zvyšují fyzickou zdatnost. Pokyny a principy, jež pomáhají při řešení ohrožujících situací, jsou do programu citlivě a nenásilně zakomponovány. S vzrůstajícím věkem se hraje méně her a více se soustředí na sebeobránné techniky.

Starší děti a teens se již učí složitějším technikám. Čím vyšší věková kategorie, tím více se trénink podobá tréninku pro dospělé.

Krav Junior je určený pro všechny: dívky i chlapce.

Tréninky jsou skupinové s individuálním přístupem.

Program tréninků je hravý, zaměřený na rozvoj fyzické zdatnosti i schopnosti řešit rizikové situace.