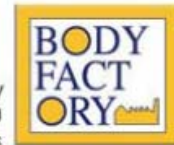




Raquel  
Lleó

Body Factory  
Tel: 922 209 740  
tenerife@bodyfactory.es



## Taekwon-do para niños

El inminente crecimiento de nuestra sociedad en un ambiente que en muchas ocasiones se caracteriza por la violencia, ha hecho proliferar la práctica de artes marciales con el fin de la seguridad de las personas. Esa primera aproximación al arte marcial con un objetivo claro, se transforma con el paso del tiempo en una forma de vida que genera mejores personas.

Los niños son el presente y futuro más valioso que tenemos. Por ello debemos dedicarles toda nuestra atención, buscando que su crecimiento sea dentro de un ambiente adecuado donde se transmitan los valores correctos.

El taekwon-do fomenta en los niños esos valores tan difíciles de encontrar hoy en día. Es un arte marcial que trabaja el crecimiento de los pequeños mejorando la psicomotricidad, capacidad pulmonar, conocimiento articular, desarrollo muscular controlado, y disciplina.

La psicomotricidad, denominada como la relación mutua que se establece entre los movimientos del cuerpo humano y la actividad mental, se potencia en cada momento de la clase, de forma inconsciente para ellos, a través de la conexión existente entre los ejercicios de combinación de técnicas y movimientos básicos, buscando siempre que el niño valla asimilando y conociendo los movimientos de su cuerpo, en constante relación con las órdenes emitidas por su cerebro.

La capacidad pulmonar, aquella definida como la capacidad que tienen nuestros pulmones de recibir oxígeno y dosificarlo para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, se enseña a través de ejercicios de respiración elementales, que van aportando a los pequeños importantes mejoras en la oxigenación de sus órganos, intentando evitar la fatiga y aceleración innecesaria del ritmo cardíaco por mala oxigenación.

Conocimiento articular es aquel que enseña a los niños al conocimiento de las funciones específicas de sus articulaciones y su cuidado, para que su crecimiento sea carente de problemas derivados por movimientos incontrolados.

Desarrollo muscular controlado es un trabajo constante durante las clases, a través de todo movimiento y combinación de ejercicios y técnicas específicas que potencian el desarrollo y crecimiento, dando flexibilidad y, por ende, vida a sus pequeños músculos en continuo desarrollo.

Finalmente, la disciplina es una de las bases más importantes a trabajar. En la práctica del taekwon-do se transmiten principios tan importantes como la cortesía, integridad, autocontrol, perseverancia y espíritu indomable, los cuales son la base para un correcto aprendizaje e integración dentro de una sociedad tan necesitada de los mismos.