**A harcművészet és az egészséges életmód szerepe a gyermeknevelésben!!**





[**Harcművészet**](https://mecsekharcmuveszet.hu/category/harcmuveszet/)

Az egészséges életmód megkerülhetetlen része a rendszeres mozgás, melyet lehetőség szerint érdemes már gyerekkorban elkezdeni. Ma már számos mozgáslehetőség áll a szülők rendelkezésére, hogy a gyermekükkel közösen kiválaszthassák a számukra legszimpatikusabb, hosszútávon is űzhető mozgást. A mozgásforma kiválasztásánál a legfontosabb szempont, hogy a szülő és a gyerek is jól érezze magát az adott környezetben, megbízzon az instruktorban és közösen együtt tudjon vele dolgozni. A fejlődés és a tanulás alapfeltétele, hogy a tanuló jól érezze magát a folyamat során, egyfajta játék élménye legyen, függetlenül attól, hogy gyerek vagy felnőtt tanulóról van szó. Ebben a cikkben azokat az előnyöket szeretném összegyűjteni, amit a [harcművészeti edzések](http://mecsekharcmuveszet.local/gyerekeknek/) kínálnak az érdeklődő gyerekek és szüleik számára.

**Aktív életmód**

Hasonlóan más mozgásformákhoz, a harcművészetek is hozzászoktatják a gyakorlókat a rendszeres mozgáshoz. Fejlesztik a fizikai állóképességet, erőnlétet, mozgáskoordinációt. A gyerekek mindemellett egy közösség részévé vállnak, ahol hétről hétre együtt fejlődnek és tűznek ki célokat maguk elé. Ezek a célok lehetnek kisebbek például egy-egy gurulás, technika szép, pontos kivitelezése vagy nagyobb hangvételűek, mint a következő övfokozat megszerzése. Egy – egy övvizsga felkészülés mögött több hónapnyi gyerekekkel és oktatókkal való közös munka alakítja ki a bajtársias támogató közösséget.

**Koncentráció**

 Korunkban rengeteg információ zúdul a fiatalokra, az okos eszközök hatására a koncentráció romlik, szinte nincs olyan pillanat amikor ne lennénk kitéve az információk tömkelegének. A harcművészetek gyakorlásához szükséges összpontosítás fejlesztésére számos gyakorlat létezik a különböző harcművészeti iskolákban. Ezen gyakorlatok hatása megmutatkozik a gyerekek tanulmányi eredményeiben is.

**Magabiztosság és önfegyelem**

A fizikai és önvédelmi képességek fejlődésével a gyerekek önbizalma is fejlődik. A vizsgákra való felkészülés önfegyelmet igényel és a sikeres teljesítésük által tovább növekszik az önbizalom. Ezek az élmények segítenek túllépni a belső félelmeinken és a határainkon. Edzéseinken a gyerekek megtanulják a célok kitűzését és a megvalósításukhoz szükséges úton is segítséget kapnak.

**Konfliktus és stressz kezelés**

Az [Önvédelem](http://mecsekharcmuveszet.local/gyerekeknek/) leghatékonyabb módja a fizikai konfliktusok elkerülése, a konfliktusok kialakulásának felismerése és típusai jól leírható mintákat követnek, így észlelésük esetén nagy részük elkerülhető fizikai összetűzés nélkül. Képzéseinken a gyerekek számára is átadjuk a veszélyhelyzetek felismeréséhez és elkerüléséhez szükséges nélkülözhetetlen tudást. A harcművészetek gyakorlói megtanulják, hogy nyomás alatt is relaxáljanak, lélegezzenek helyesen, így kezelve az őket érő stresszhatásokat.

**Önvédelem**

Az előző ponthoz kapcsolódva a megelőzésen és a verbális konfliktuskezelésen túl a fizikai önvédelem technikai alapjait és azok alkalmazását is elsajátítják a harcművészeti képzések során. Manapság [hozzánk](http://mecsekharcmuveszet.local/gyerek-csoport-4-7/) hasonlóan több harcművészeti iskola is az önvédelem oktatást helyezte a fókuszpontjába, így speciálisan erre szakosodott instruktorok is egyre gyakrabban elérhetőek.