Trening dzieci 7-12 lat obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, ogólnosprawnościowe, ćwiczenia rozciągające, techniki podstawowe karate, proste kombinacje i kata. W dalszej kolejności osoby bardziej zaawansowane elementy walki i lekką walkę treningową (randori) Do walk dzieci używają ochraniaczy goleni, dłoni, tułowia (hogo) i głowy (kaski piankowe)

. Do zajęć wprowadzane są przyrządy (tarcze) dzięki którym mogą kształtować siłę technik i dokładność wykonania. Nadal znaczną część treningu obejmują gry i zabawy ruchowe. rozwijające cechy motoryczne i intelektualne adeptów.

Zajęcia dla dzieci zaawansowanych odbywają się dwa razy w tygodniu po 75 min. dla dzieci początkujących dwa razy w tygodniu po 60 min.

Galeria

{gallery}klub/TWO{/gallery}