

## Advantages for the developing child

Through participating in this programme the child gets the opportunity to develop on all areas that are very important. The following is enhanced:

- Discipline
- Confidence
- Self-Image
- Motorial development
- Co-Ordination
- Brain Development
- Concentration

No contact is involved and students are taught to block, kick, punch. The child learns to concentrate and he/she can think and find solutions of how to solve a task.

The child learns to handle himself / herself with more confidence. Intellectually the child grows and he/she learns to know their body and develop respect for it. At a very early age the child learns that he/she must listen, think, work and concentrate to reach success. These are all aspects that he/she will need in everyday life.

## Advantages for parent and child

When your child starts with this program, you'll be issued with exercises that parent and child can do together. These exercises are not only important for the child's physical development, the relationship between parent and child are also enhanced. The parent becomes part of the child's world by playing with him/her.

## Evaluation Reports

Twice per year evaluation reports are supplied to parents. Through these reports problems, if any, could be identified.

## What will it Cost?

- R 480.00 per Term
- R 160.00 yearly affiliation
- T-shirt included



## Clothing

Karate clothes can be obtained through our organization at very reasonable prices.

## Grading (Evaluation)

Grading takes place twice a year when students are examined on blocks, punches, kicks, hand-eye coordination, balance etc.



P. O. Box 2384, Durbanville, 7551  
Tel: (021) 976 3914 • Fax: 086 651 2159

[www.gojukai.co.za/overberg](http://www.gojukai.co.za/overberg)

PRINTMASTER 021-982-1880

# FRANCOIS DU PLESSIS

## Karateskool School of Karate

P. O. Box 2384, Durbanville, 7551  
Tel: (021) 976 3914 • Fax: 086 651 2159



Voorskool se Ontwikkelingsprogram  
Pre-School Development Programme

[www.gojukai.co.za/overberg](http://www.gojukai.co.za/overberg)

## Wat is voorskoolse Karate?

Voorskoolse Karate het ten doel om die kind te help ontwikkel. Die eerste 3 - 6 jaar is seker die belangrikste ontwikkelingsjare waarin beelde en patrone in die geheue vasgelê word. Deur middel van oefening word die kind gehelp om te ontwikkel en spesifiek word aandag gegee aan:

- Koördinasie
- Beweglikheid
- Ratsheid
- Ritme
- Ruimte
- Konsentrasie
- Balans
- Reaksietyd
- Selfbeeld



Hierdie is alles fasette van motoriese ontwikkeling. Indien die kind nie op hierdie gebied goed ontwikkel nie, kan dit later tot uiting kom in aspekte soos swak sportdeelname, spierslapheid, probleme met lees en skryf, teruggetrokkenheid, swak selfbeeld ens.

## Tipe oefeninge wat beoefen word

In hierdie program word daar beweeg op die vlak van die kind. Oefeninge / bewegings word in die vorm van spel aangebied, 'n aspek waarmee die kind maklik kan identifiseer. Sodoende word daar geïdentifiseer met die kind se leefwêreld.

Oefeninge wat aangebied word is gerig om die kind fisiek, motories, verstandelik sowel as emosioneel te ontwikkel. Navorsing het bewys dat hierdie oefeninge genoemde aspekte bevorder.



## Voordele vir die kind

Deur deel te neem aan hierdie unieke program ontwikkel die kind op alle gebiede wat baie noodsaaklik is. Die volgende word bevorder:

- Dissipline
- Konsentrasie
- Selfbeeld / Vertroue
- Motoriese Ontwikkeling
- Brein Ontwikkeling

Geen kontak is betrokke nie en die studentjies leer blok, skop en slaan in die vorm van spel. Die kind leer om te konsentreer en reeds op 'n vroeë ouderdom kan hy/sy dink en oplossings vind oor hoe om 'n taak aan te pak. Die kind leer om met meer selfvertroue op te tree. Intellektuele ontwikkeling word ook bevorder en die kind leer sy liggaam ken en ontwikkel respek daarvoor.

## Voordele vir die Ouer en Kind

Sodra u kind hierdie program begin sal u ook voorsien word van verskeie oefeninge wat ouer en kind saam kan beoefen. Hierdie oefeninge is baie belangrik, nie net vir die vordering van u kind nie, maar ook vir emosionele ontwikkeling. Die verhouding tussen kind en ouer geniet ook aandag (in die vorm van spel). Die ouer kan dus d.m.v. genoemde oefeninge deel word van die kind se leefwêreld en oefeninge saam met hom/haar doen.

## Evalueringsverslae

Daar word half jaarliks evalueringsverslae aan ouers voorsien wat kinders se vordering aandui. Vroeë ontwikkelings-probleme kan ook geïdentifiseer word.

## Koste en Klere

R 480.00 per Kwartaal Karateklere kan deur ons organisasie  
R 160.00 Jaarlikse Affiliatie Fooi aangekoop word teen billike pryse.  
T-hemp ingesluit

## Gradering

Graderings vind twee maal per jaar plaas waartydens die kleintjies al hulle tegnieke, oefeninge, ens. uitvoer. Hulle word dan ook ge-evalueer op aspekte soos hand-oog koördinasie, beweeglikheid, ratsheid, reaksie ens.

## Karate

Karate is 'n bevorderende sport vir die kind se algemene ontwikkeling van 'n vroeë ouderdom.

Dit leer die kind om te funksioneer in 'n groep met goeie struktuur en dissipline wat bydra tot die ontwikkeling van konsentrasie, gesag en luistervaardighede met die oog op gereedheid vir skool en eise wat die skool stel.

Posturale kontrole (core muscles) word versterk wat bydra tot 'n goeie postuur van die kind. Dit is veral die maagspiere, rugspiere en romproteerders. Dit vorm weer die basis van fisiese uithouermoe, balans en koördinasie. 'n Goeie postuur is belangrik om regop te sit in die klas met matwerk en tafelerk en dit dra by tot beter konsentrasie.

Bilaterale integrasie (integrasie van die twee kante van hul liggame) word ook aangespreek. Dit help dat die kind dieselfde kant (arm en been) saam of resiprook (arm en oorkruisde been) afwisselend kan gebruik. Bewegings wat hul oefen is onder andere skêrspronge en stêrspronge.

Motoriese beplanning ontwikkel ook baie met karate. Dit is dat die kind moet weet wat hy moet, hoe hy dit moet uitvoer en dan die uitvoering van die beweging. Dit speel ook 'n belangrike rol met die aanleer van nuwe bewegings wat bou op bekende bewegings en ook die uitvoering van bewegings in die korrekte volgorde (sequencing). Opeenvolgende bewegings is nodig om bewegings ritmies, gekontroleerd/vloeiend en gekoördineerd uit te voer.

Die bemeestering van vaardighede wat die kind aanleer en oefen met karate is opbouend vir 'n kind se selfbeeld en selfvertroue.

Marietjie de Vries  
Arbeidsterapie (Universiteit Stellenbosch, nagraadse kwalifikasie: sensoriese integrasie en spesialiseer met kinders ontwikkeling)

## What is Pre-School Karate?

Pre-school Karate aims to assist in helping with the development of the child. The first 3 - 6 years of a child's life is certainly the most important development years in which most patterns and models get formed in a child's memory. Through exercise the child is helped to develop. Attention specifically is given to the following:

- Co-ordination
- Movability
- Agility
- Rythm
- Space
- Concentration
- Balance
- Reaction Time
- Self-Image

These aspects are all part of motorial development. If a child does not develop adequately in these mentioned areas it could lead to poor sport participation, muscle weakness, problems to read and write, shyness, poor self-image, etc.



## What exercises are done?

This program concentrates to act on the level of the child. Exercise / movements are in the form of play so that the child can relate to them, because that's mainly what his life consists of at this early stage.

Activities are aimed at developing the child as well as stimulating his/her brain through exercises where he/she has to think and concentrate. Research has proven that all these activities enhance the development of the child.