## Valors en família a través de les arts marcials



**Combinar el desenvolupament físic i personal. Aquests són els dos punts característics que uneixen les arts marcials, ja que totes es basen en el creixement dels valors personals. A Sant Cugat hi ha dos centres que ofereixen arts marcials en família: el Kung Fu i el taekwondo. Es tracta del programa 'Family: control i harmonia' a Artes Marciales MAC i 'Kung Fu Family' a l'escola Kung Fu Sant Cugat.**

El director d'Artes Marciales MAC, Alex Hudtwalcker, comenta que amb el taekwondo es treballa molt la psicomotricitat, però que la seva idea a l'hora d'oferir aquesta activitat en família és reforçar els valors que s'aprenen a casa, com la disciplina, la confiança o la concentració. "D'aquesta manera, es treballa perquè l'infant es posi petites metes, tant a curt com a llarg termini. I a mesura que va millorant a través de la disciplina i la constància, veu que pot aconseguir els objectius que s'ha marcat i, com a conseqüència, la confiança en si mateix augmenta", comenta Hudtwalcker.

L'objectiu final de l'activitat és, per tant, que els valors que aprèn amb el taekwondo es traslladin també fora: "Han d'entendre que no hi ha cap diferència entre la feina que fan a taekwondo i la que fan a l'escola. Si ets capaç de marcar-te l'objectiu de ser cinturó negre, també pots després tenir l'objectiu de treure bones notes o anar a la universitat. És així que infants i adults veuen que allò que ens proposem es pot aconseguir amb constància", afirma Hudtwalcker.

Artes Marciales MAC proposa aquesta activitat en família, especialment dirigida als infants, que poden participar-hi a partir dels 3 anys. A partir d'aquesta edat es crea un grup amb altres nens i nenes de fins a 5 anys, dirigit sobretot a entrenar la psicomotricitat. Aquest vol ser un primer contacte amb les arts marcials, perquè els alumnes aprenguin com cal comportar-se i sàpiguen jugar seguint unes regles.

Les classes en família a Artes Marciales MAC són els dissabtes a les 11.45 h, amb grups d'entre 20 i 25 alumnes. Les persones interessades a participar-hi, poden inscriure's a través del correu electrònic del centre (santcugat@artesmarcialesmac.com) o trucant al 659 70 93 56, on es pot reservar una classe de prova gratuïta i sense compromís.

L'altra art marcial que es pot practicar en família a Sant Cugat és el Kung Fu, en aquest cas a Kung-fu Sant Cugat. César González explica que el Kung-fu es considera la mare de totes les arts marcials, ja que es va desenvolupar a la Xina, als monestirs de Shaolin, fa 2.000 anys. Després es va anar estenent per altres països, i a Kung-fu Sant Cugat ofereixen justament la disciplina coreana, anomenada Sibpalki.

Per González, l'objectiu d'aquestes classes és que els infants s'ho passin bé i adquireixin noves capacitats: "Les arts marcials ens ajuden a millorar la concentració i l'equilibri, però amb 'Kung-fu Family' també es vol arribar a temes més aviat emocionals". Així doncs, fer l'activitat en família ajuda a trobar un moment de reunió familiar compartint aquest entrenament.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/154276.html

Copyright 2024 Cugat.cat

En aquest cas, les inscripcions es poden fer al telèfon 692 103 698 o kungfusantcugat@gmail.com, on també es pot demanar una primera classe gratuïta i sense compromís. Els horaris es decideixen amb l'entrenador, ja que ara mateix les classes de Kung-fu Sant Cugat es fan respectant la unitat familiar.

**Alex Hudtwalcker: Han d'entendre que no hi ha cap diferència entre la feina que fan a taekwondo i la que fan a l'escola. Si ets capaç de marcar-te l'objectiu de ser cinturó negre, també pots després tenir l'objectiu de treure bones notes o anar a la universitat. És així que infants i adults veuen que allò que ens proposem es pot aconseguir amb constància**

**César González: Les arts marcials ens ajuden a millorar la concentració i l'equilibri, però amb 'Kung Fu Family' també es vol arribar a temes més aviat emocionals. És una introducció a fer caigudes, tècniques de cames, tècniques de punys, etc.**

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/154276.html

Copyright 2024 Cugat.cat