



# KOÇYIĞIT SPOR KULÜBÜ



## KajuKenbo Kendini Savunma Sporunu



### KajuKenbo Nedir ?

- KajuKenbo dört farklı (KA-Karate JU-Judo Jiu Jitsu KEN-KungFu BO-Çin Boks) dövüş sanatının en iyi teknikleri seçilerek bir araya getirilmiş üst düzeyde aletli ve aletsiz her türlü saldırıya karşı geliştirilmiş savunmaya yönelik sistemize edilmiş bir mücadele sporudur.
- Eşit şiddette el ve ayaklarla yapılan savunma teknikleri, rakibi pasivize etme, fırlatma ve yere düşürme; silahlı, silahsız saldırılara karşı savunma, ruhsal ve iyileştirmeye yönelik teknikleri içermektedir. Özünde Sokaktaki şiddet ve saldırılara karşı daha etkili olması amaçlanmıştır.



### KajuKenbo Sporunun Faydaları

- Sporların insanlar üzerindeki psikolojik ve bedensel faydaları herkes tarafından iyi bilinmektedir. Savunma ve Mücadele sporları Uyuşturucu, alkol ve şiddetle mücadele konusunda farklı bir yere sahiptir.
- Savunma sporları sanılanın aksine insanlara bir sakinlik kazandırmakta ve böylece bir çok şiddet olayının önüne geçilmesi noktasında olumlu neticeler vermektedir. Sporla vücudunun sınırlarını keşfeden sporcular performanslarını geliştirmelerine engel olan alkol sigara gibi kötü alışkanlıklardan uzak durmaktadırlar.



### Kimler KajuKenbo Sporunu Yapabilir?

- KajuKenbo çalışmalarına, spor yapmasına engel olacak herhangi bir fiziksel rahatsızlığı olmayan her yaşta birey katılabilir. KajuKenbo'da yaş, cinsiyet, kilo ve boy gibi kısıtlar önemli değildir. Ders esnasında, her düzeyde katılımcı aynı teknikleri çalışır. Ancak, bu tekniklerin uygulaması gelişim düzeylerine göre farklı yapıda ve hızda gerçekleşir.
- Çocuk yaşta başlanan KajuKenbo eğitimi, fiziksel gelişime yardımcı olmanın yanı sıra, sosyal ve psikolojik gelişimi de hızlandırır. Toplum içinde yaşamın temel öğeleri olan saygı, işbirliği ve uyum; gerek sosyal, gerekse mesleki başarıyı sağlayan özgüven, sabır ve iç disiplin KajuKenbo çalışmalarının temelini oluşturmaktadır. Birey bu özellikleri ne kadar erken özümserse, başarı o kadar erken gelir ve kalıcı olur. Bu sanat çocukların kendilerine olan güvenlerini ve konsantrasyon olabilmeye yeteneklerini artırarak, psikolojik ve fizyolojik yönden sağlam bir yapıya kavuşmalarına yardımcı olacaktır.



### KajuKenbo ve Çocuklar

- Bir uzak doğu mücadele sporu olan KajuKenbo Sporunu ile yapılan beden aktiviteleri; dikkat eksikliği hiperaktivite gibi sorunları aşmada çocuk gelişimi üzerine sayısız faydası olan aktivitelerdir.
- Bazı anne babaların dövüş sanatlarının çocuğu daha çok saldırgan davranışlara yönlendireceği şeklinde yanlış bir kaygısı olabilir. Dr. Morand bunun tam tersinin geçerli olduğunu söylüyor. Dövüş sanatı sporlarında, saldırının en son çare olduğuna vurgu yapıyor.



### KajuKenbo ve Kadınlar

- Uzakdoğu savunma sporları kadınlar arasında giderek yaygınlaşıyor. Hem kendini korumayı hem de formda kalmayı tercih edenler, artık bu sporları yapmak için salonların yolunu tutuyor.
- Kilo vermek, kalori yakmak, selülsüz fit bir vücuda sahip olmak hangi kadının hayali değildir ki? Bu uğurda spor salonlarında dökülen ter ve güzellik salonlarında harcanan paralar, bir ülkeyi ekonomik krizden bile kurtarabilir. Yöntemler farklı olsa bile hedef hepimiz için aynı: Fazla kilolardan kurtulmak. Şöyle bir geriye dönüp bakalım olursak 80'lerde Jane Fonda ile aerobic yaptık. 90'lar step yıllarıydı. 2000'de yoga ile bedenlerimize hükmetmeye başladık. 21. yüzyıl ise hem kendimizi koruyup hem de formda kalacağımız Uzakdoğu savunma ve mücadele sporlarının dönemi ve tıpkı "Charlie'nin Melekleri" gibi zarif bedenlerle kaya kadar sert olmayı öğrenmenin vakti. Bayanlara Bayan hoca eşliğinde ders verilir.



### Özel Dersler

- Son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de Özel Grup dersleri ve Özel Ders sayısı artmıştır. Bu şekilde spordan alınan verim yüksek seviyede olduğu gibi spor keyifli bir hal almaktadır.
- Özel Dersin Maliyetini düşünenler maliyeti bölüşmek için bir - iki arkadaşının kolundan tutun ve birlikte kendi yerinizde veya salonumuzda ders almaya başlayın. Bu şekilde sporu daha zevkli bir hale getirerek keyifli sosyal bir ortama dönüştürdüğünüz gibi spora ayırdığınız bütçe düşecek ve spordan alacağınız verim yüksek seviyede olacaktır.



### Salonumuz ve Çalışma Ortamımız

- Spor salonumuz uygun bir çalışma ortamı ile sağlık ve kondisyon değerlerini korumada, beden ve ruh sağlığı gelişimi için ferah ortamda amaca uygun spor aletleri, spor mindenleri ve kondisyon aletleri ile sağlıklı çalışma ortamı sunmaktadır.
- Sizde savunma sporunu öğrenmek müsabakalara katılmak ve ailemizin bir üyesi olmak istiyorsanız bekleriz. Salonumuzda KajuKenbo, wushu, kick boks, muay thai, boks, taekwondo eğitimleri verilmektedir. 5 yaşından 70 yaşına kadar katılımcı olabilirsiniz.

Daha geniş bilgi için [www.kajukenbotr.com](http://www.kajukenbotr.com) adresinden web sitemizi ziyaret edebilirsiniz..  
Atatürk Mah. Uysal Cad. Akkuş Sok. No:9/B (Vatan İlköğretim Okulu Yakını) Sarıcazi-Sancaftepe/İST.  
Tel: 0216 606 03 52 Gsm: 0546 512 32 48 Web: [www.kajukenbotr.com](http://www.kajukenbotr.com) Mail: [bilgi@kajukenbotr.com](mailto:bilgi@kajukenbotr.com)