

Nueva disciplina para los jugadores Saurios

Miércoles, 13 de Enero de 2010

La Organización Cocodrilos de Caracas en busca de un buen desempeño y desarrollo físico en los jugadores, realizó una alianza entre Tae-Tek de la mano del Sensei Sandro Segnini, 4to DAN Oficial de la Federación Venezolana de Karate Do, y que ya posee 29 años en las Artes Marciales, para que lleve su disciplina y logre un entrenamiento interactivo y actividades físicas como resistencia muscular, cardiovascular, equilibrio, concentración, tonificación muscular, además de que adquieran un conocimiento básico de los elementos de las artes marciales.

El pasado martes, el equipo recibió su primera clase de esta nueva disciplina a tempranas horas de la mañana en el Parque Naciones Unidas.

?De verdad, me sorprende porque a pesar de que ellos no trabajan con la parte musical, se acoplaron bastante al ritmo, que es una de las bases del Tae-Tek. Combinar los ejercicios de fitness de combate que son golpes y patadas pero al ritmo de la música. Hubo una adaptación rápida de ellos hacia la materia del Tae-Tek. La técnica de los golpes y patadas poco a poco ellos la van a ir puliendo, pero la finalidad del trabajo es mas que todo elevar las valencias físicas?. Informó el Sensei Sandro Segnini. Además agregó, que ?el día viernes continuaremos con este entrenamiento, para que sean 2 sesiones semanales, y así mantengan sus condiciones físicas?.

El Tae-Tek está diseñado para ser practicado por todas las personas, brindándoles las herramientas necesarias para estar en muy buena forma física, a corto, mediano y largo plazo dependiendo de la frecuencia en que se practique, además de cultivar la mente y el espíritu en el practicante.

Fuente: Cocodrilos de Caracas