

Турнир по карате-до провели в одной из школ Некрасовки

28.12.2018

Новогодний турнир клуба карате-до «Сильные духом» ГБОУ «Школа № 2089» по общей физической подготовке стал традиционным, и в нынешнем формате проводится уже в четвертый раз.

В морозные дни «Сильные духом» демонстрировали свой уровень развития физических качеств: скорость, координацию, гибкость, силу и выносливость. Наивысший уровень влияния на результативность в карате оказывают координационные и скоростные способности – согласно стандартам по виду спорта. Важно также развитие гибкости, силы и выносливости. Совершенствуя свои физические качества, воспитанники клуба работают над всесторонним и гармоничным развитием своего тела и духа.
(си)

Адрес страницы: <http://nekrasovka.mos.ru/presscenter/news/detail/7799472.html>

[Управа района Некрасовка города Москвы](#)