

Les bienfaits des arts martiaux pour les tout petits

Le sport est essentiel pour un enfant et dès son plus jeune âge comme ça il prendra une bonne habitude et cela deviendra une hygiène de vie. Malheureusement les sports proposant des activités avant 4 ans sont peu nombreux. Les arts martiaux sont un très bon choix car non seulement votre enfant peut commencer dès 4 ans mais en plus il va acquérir des valeurs et des bienfaits pour son corps et son esprit. Pour un enfant turbulent, les arts martiaux vont l'aider à canaliser son énergie et pour un timide, l'enfant va pouvoir gagner en confiance en soi car il devra réaliser des enchaînements devant les autres et s'il fait de la compétition, cela l'aidera à s'affirmer. Loin d'être violents les arts martiaux vont inculquer une certaine rigueur aux jeunes pratiquants ainsi que le respect des règles, des camarades et du professeur. Ce sport va aussi apprendre l'humilité car même si on est très fort on ne peut pas gagner à chaque fois et on peut toujours trouver plus fort que soi.

Pratiquer des arts martiaux en étant jeune permet également de faire travailler la mémoire, nécessaire à la réalisation des enchaînements et d'améliorer la concentration et la gestion du stress, ce qui peut être bénéfique à l'école. C'est enfin une bonne manière d'aider à se faire des amis. Dans les arts martiaux on ne se juge pas, on s'entraide.

Si les arts martiaux permettent de forger l'esprit, ils favorisent également le bon développement corporel de votre enfant. Ils aident à coordonner les mouvements, améliorent les capacités motrices et l'aident à s'assouplir. Il gardera la mémoire musculaire de cette pratique de jeunesse.

Tout en développant ses petits muscles et sa carrure, l'enfant apprendra à contrôler sa force et par la même occasion, à contrôler son comportement. Une idée reçue veut que les arts martiaux rendent agressifs, mais c'est l'inverse qui se produit ! D'ailleurs, l'une des premières choses qui sera enseignée à l'école d'arts martiaux, c'est qu'il est toujours préférable d'éviter le combat.

Un corps bien bâti favorise de meilleures postures et votre enfant, en découvrant les bienfaits physiques des arts martiaux suffisamment tôt, prendra de bonnes habitudes (étirements, position, combinaison,...) qui lui éviteront des douleurs plus tard.

En résumé les arts martiaux sont le sport idéal pour le développement du corps et de l'esprit des petits alors n'hésitez pas à lui faire essayer vous ne le regretterez pas.