



KARATE

La pràctica d'aquesta disciplina oriental, per nens i nenes complementa l'aprenentatge que reben a l'escola i la formació que són objecte a casa.

L'aconseguir llançar tsuki (punys) i geri (patades) no només serveix per aprendre una forma de defensa, tan necessària avui en dia pels temps en què estem vivint. El desenvolupament corporal i la coordinació física que el nen adquireix és només part dels múltiples beneficis que ofereix el karate.

El nen a l'iniciar les seves classes de karate i a l'acabar-les, al començar una kata (forma) o kumite (combat), s'ha de inclinar simbolitzant el respecte que li mereix l'altre company. Aquest respecte i cortesia és tant per al sensei (mestre), com envers els altres nens i nenes que practiquen al dojo (lloc de pràctica d'Arts Marcials), igual que envers el propi dojo.

De l'aprenentatge de kihon (bàsic) passen a aprendre katas, que no són seqüències ja establertes de ukes (bloquejos), tsukis (cops de punys) i geris (patades).

A mesura que el jove progressa en les seves pràctiques, així mateix, augmenta el grau de dificultat de les katas, el que fa que s'esforci més, posant empeny en la seva concentració mental i física fins que per la seva constància aconsegueixi dominar les noves tècniques. El mateix passa en les pràctiques de kumite (combat), en què l'oponent que estigui al capdavant pugui que tingui més habilitat i destresa física, fent que el nen hagi de persistir en les seves sessions d'entrenament per poder millorar el seu karate .

El karate és practicat per homes, dones, adolescents, nens i nenes; aquests últims són els que necessiten en tot moment mantenir-se allunyats dels perills de les societats modernes, dels vicis que tant mal li poden fer a les nostres joventuts. "El karate i els nens" ... cortesia, respecte, disciplina, desenvolupament físic, confiança en si mateix Molt més que un esport!

El karate es caracteritza per la seva tècnica, per la rapidesa, explosivitat, elegància i força dels seus moviments.

Pel que respecta al desenvolupament de les classes, es destaca el total control amb el company fent aquest estil, totalment practicable per nens, joves i adults, sense el risc de lesionar-se o que un altre alumne perdi el control.....

La sala de la pràctica de karate s'anomena "Dojo" que significa del japonès, "Lloc on es transita el camí". Aquest camí, és el sender que recorre cada ésser humà durant la seva vida.