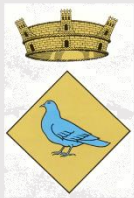




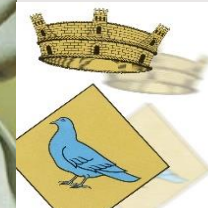
# ESCOLA DE KARATE



## ARTS MARCIALS TRADICIONALS SANTA COLOMA DE CERVELLÓ



AJUNTAMENT DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ



www.**E**sportsantacoloma.cat

Amb el suport de l'Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló

# EL BENEFICI DEL KARATE EN ELS NENS I NENES.

- El mes de setembre començarà el nou curs escolar.
- Com és habitual, pares i alumnes es plantejaran la realització d'activitats extraescolars.
- Una d'aquestes activitats és practicar karate.
- Els pares que s'acosten a la nostra escola han de saber el karate és una de les disciplines que pot contribuir més en el procés de formació del nen i la nena, ja que desenvolupa tant el seu estat físic com emocional, millorant de manera considerable el seu rendiment escolar i la seva relació amb els que l'envolten.

- La seva pràctica exercita la concentració creant hàbits que l'ajudaran en els seus estudis.
- Dóna confiança i seguretat, això el/la fa sentir més segur/a de les seves possibilitats en diferents solucions de la vida quotidiana.
- Genera el respecte i l'educació, que el/la fa ser més comprensiu/va cap als altres, creant actituds positives davant la societat.
- El/la mantindrà en forma donant al seu cos la flexibilitat i els estímuls que milloren el seu estat físic, reflexos i motricitat que afavoriran el seu desenvolupament.

## *Algunes raons per practicar karate des de la infància ...*

- Un estudi publicat per l'Acadèmia d'Esports d'Estats Units a The Sport Journal assegura que les arts marcials i, especialment el karate, poden ajudar als nens/es a millorar la seva aptitud física, incloent la coordinació, la força i la flexibilitat, a la vegada que els transmet alguns dels valors més valuosos com la perseverança, l'autocontrol i la responsabilitat.
- No obstant això, el karate també és beneficiós per tractar diferents trastorns. Per exemple, s'ha demostrat que aquest tipus d'entrenament és útil per als nens/es que pateixen Autisme i un Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat. També pot ser una teràpia complementària en el cas que hi hagi problemes d'ansietat o que el/la nen/a sigui víctima d'assetjament escolar.

# *Altres dels beneficis del karate per als nens són:*

- Estimula la coordinació i l'equilibri a través d'una sèrie d'exercicis que milloren la postura i els moviments.



- Escurça la velocitat de reacció i el temps d'execució, una habilitat que no només és útil en el pla físic sinó també intel·lectual.



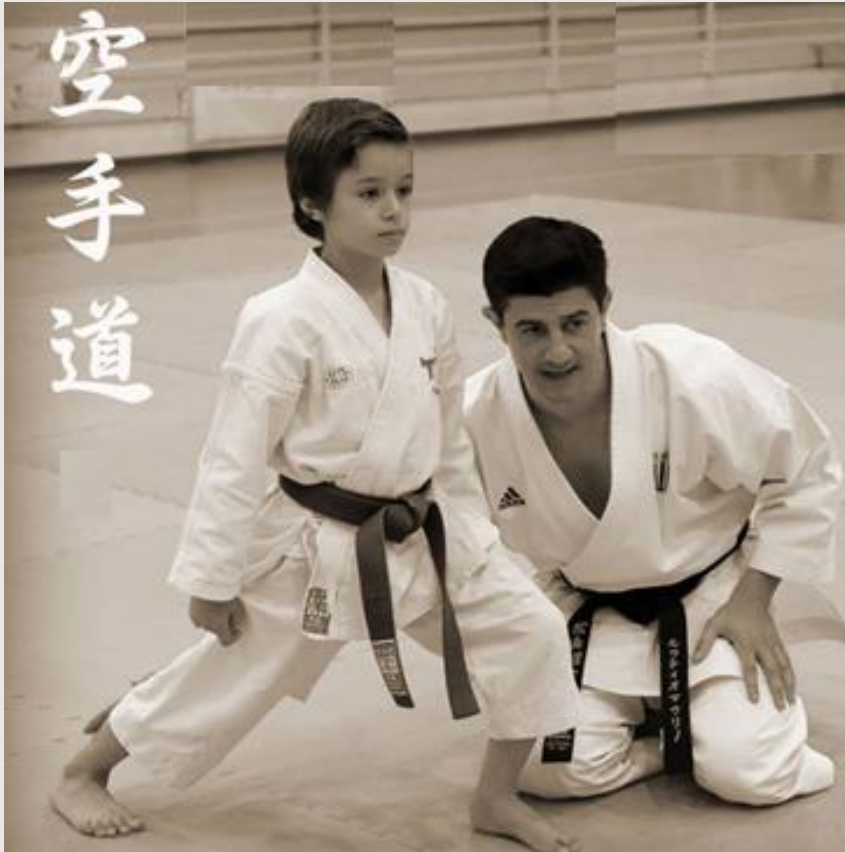
- Afavoreix una respiració adequada i contribueix a regular el ritme cardíac. De fet, sovint els especialistes recomana la pràctica de karate per complementar el tractament mèdic dels problemes respiratoris i cardíacs.



- Potència  
l'orientació  
espai-temporal  
i les habilitats  
viso-motors,  
permetent que  
el nen/la nena  
estigui més  
centrat/da  
en el present i  
més atent al seu entorn.



- Desenvolupa les habilitats motores, alhora que estimula la flexibilitat muscular. D'aquesta manera estimula el creixement i ajuda a prevenir l'aparició de trastorns osteomusculars.



- Permet descarregar l'excés d'energia i potencia la concentració, pel que resulta molt eficaç en els nens que tenen dificultats d'atenció.



- Estimula l'autocontrol i l'autoconeixement, permetent que el nen/la nena reguli millor les seves emocions i mantingui sota control la seva impulsivitat.



- Ajuda a desenvolupar valors positius com la responsabilitat, la tolerància i la companyonia.



- Estimula la capacitat per resoldre conflictes de manera pacífica, una habilitat que resulta molt útil per a la integració social del nen i la nena.



- Ensenya a connectar la ment i el cos a través de l'autoconeixement i l'autoexploració.



- Educa el nen i la nena en una forta disciplina i respecte pels altres, qualitats que li permetran ser millor persona.



- Enforteix l'autoconfiança, l'autoestima i la seguretat, tres qualitats essencials perquè el nen i la nena pugui fer-li front a l'assetjament escolar.



# A més a més.....

- Al contrari del que la majoria de les persones pensa, el karate no és un entrenament agressiu ja que en realitat el que busca és la superació personal, estimula la persona a anar més enllà de les seves pròpies limitacions i assolir els seus objectius.
- Per descomptat, també és un mètode de defensa personal, desenvolupa els reflexos, la flexibilitat i les habilitats físiques, ajudant a combatre els mals hàbits i l'obesitat.



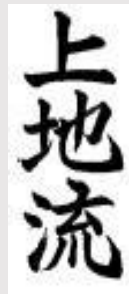
# Què és el karate?

上地流空手道

- El karate és una de les arts marcial més antiga, l'origen es remunta a l'illa d'Okinawa (Japó).
- La paraula karate significa, literalment, camí de les mans buides, ja que els seus practicants no utilitzen armes per a la lluita, tan sols les seves pròpies mans i peus.
- Les seves tècniques es basen en la gran tradició filosòfica i espiritual del Bushido, que busca l'harmonia espiritual i física, mitjançant un entrenament rigorós.
- De fet, es tracta d'un entrenament molt complet perquè demana molta disciplina, coordinació, agilitat i habilitat mental.

# *La nostra escola de karate...*

- La nostra Escola de Karate integra practicants que intenten preservar i continuar la línia desenvolupada per Kanbun Uechi, fundador de l'estil Uechi-Ryu. Tenim el desig i la responsabilitat, de transmetre a futures generacions i de la forma més genuïna possible aquest estil de karate tradicional i la cultura del budo japonès.
- La finalitat de la nostra escola, és donar a conèixer el Karate Uechi-Ryu, així com oferir la possibilitat d'estudiar-lo en el nostre dojo. Per així evitar que caiguin en l'oblit els conceptes i preceptes del nostre estil de karate.





# Per qualsevol consulta....

- Us convidem a visitar la nostra Escola d'Arts Marcials Tradicionals Santa Coloma de Cervelló.
- Tots els practicants de la nostra escola desitgem poder compartir amb tots vosaltres tot el referent a aquest art marcial, i que per nosaltres forma part de les nostres vides.
- Estem al Poliesportiu.
- El nostre horari és els dilluns, dimecres i divendres  
INFANTIL P5 1r 2n EP (de 5 a 8 anys) de 16:55 a 17:55  
JUVENIL 3r 4t 5è 6è (de 9 a 12 anys) de 17:55 a 18:55
- Contacte telf 670 427 140 - 619 643 357
- E-mail: [artsmarcialssantacolomacervello@gmail.com](mailto:artsmarcialssantacolomacervello@gmail.com)
- Web: <http://amtscs.wordpress.com>



<https://www.santacolomadecervello.cat/el-municipi/guia-del-municipi/entitats-i-associacions/>