

PRESENTACIÓ



Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

CLUB ESPORTIU ARTS MARCIALS SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

Número de registre: 16.265

Adreça: Av. Països Catalans, 1-3

Districte: 08690

Telèfon: 619 643 357 / 670 427 140

E-mail: artsmarcialssantacoloma@gmail.com

Pàgina Web: amtsc.wordpress.com/

Tipus d'entitat: Clubs i Associacions Esportives

Modalitats esportives: karate

Mestres: Francisca Ferrer 4t dan karate uechi ryu

Miguel Mas 1r dan karate uechi ryu



QUÈ ÉS EL KARATE?

El Karate és un art marcial de combat que es va originar a l'illa d'Okinawa (Japó).

KARA: buida + **TE:** Mà + **DO:** Camí = "El camí de la mà buida".

Vol dir lluita sense armes i de l'altra banda l'estat de la ment sense pretensions, sense egoisme.

En Karate no s'usen armes, però els membres del cos s'entrenen per convertir-los en armes naturals: peus, genolls, avantbraços, colzes, mà etc...de manera que l'ideal seria arribar a utilitzar totes les parts del cos com a veritables armes.

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DE KARATE

- ▶ Promoure la salut des de la perspectiva física, psíquica, afectiva i social.
- ▶ Contribuir a l'aprenentatge de sistemes d'autodefensa reals i efectius.
- ▶ Formar persones pacífiques i segures de si mateixes.
- ▶ Una dona amb algun coneixement del Karate pot defensar-se contra un possible assaltant, fins i tot si es tracta d'un home fort. El secret està en l'entrenament, en l'adquisició de les qualitats necessàries tant per defensar-se com per evitar el conflicte

EL MALTRACTAMENT

Es considera maltractament qualsevol acció que tingui com a objectiu realitzar un mal físic o psicològic a una altra persona.

Alguns tipus de maltractament són: verbal, físic, psíquic, emocional, econòmic, sexual.

ASPECTES FÍSICS A TENIR EN COMPTE DAVANT UNA AGRESSIÓ

- ▶ La musculatura tendeix a contreure's i es pot començar a tremolar. El cos comença a preparar-se per a la fugida o l'enfrontament.
- ▶ Augmenten els batecs del cor i puja la pressió sanguínia perquè arribi més oxigen als músculs, preparant-los per a actuar.
- ▶ Les pupil·les es dilaten.
- ▶ La respiració s'accelera.
- ▶ Augmenta la sudoració.

En definitiva el cos es prepara per a l'acció ja sigui enfrontar el perill o fugir.

QUÈ PUC FER DAVANT UN ENFRONTAMENT?

- ▶ Conèixer els canvis fisiològics que es produeixen en el cos e intentar canalitzar les sensacions que es perceben per a ser capaces de no deixar que s'apoderi de nosaltres el pànic i ens bloqueig.
- ▶ Valorar la situació. Triar la resposta que posi menys en perill la nostra integritat física.
- ▶ Intentar mantenir l'autocontrol i no deixar-se portar pels impulsos irracionals.
- ▶ Evitar confrontació sempre que sigui possible.

Es a dir: AUTOCONTROL

NOCIONS BàSIQUES I ASPECTES TÈCNICS

- ▶ Distància de seguretat.
Ha de ser la distància en la qual l'agressor, si volgués donar un cop o una empenta, hauria de desplaçar-se cap a nosaltres hauria de fer un pas.
- ▶ Guàrdies
Són una sèrie de posicions que s'adopten parell que, si es produeix un intent d'agressió, sigui possible reaccionar en el menor temps i amb la màxima eficàcia.
- ▶ Desplaçaments
Hem de desplaçar-nos sempre mantenint l'estabilitat, és a dir, avançar o retrocedir intentant mantenir l'amplària de les espatlles i la distància entre els nostres peus per a no perdre en centre de gravetat del cos.

► Defenses

Són totes les accions que executem amb diferents parts del nostre cos amb l'objectiu de bloquejar, interceptar o desviar un cop dirigit a qualsevol part de la nostra anatomia. Podem executar defenses amb mans, avantbraços, cuso, cames i peus.

► Zones vulnerables

Cap: ulls, mentó, oïdes, gola, narís i coll.

Tronc: plexe solar i costelles.

Zona genital.

Cames: tibia, genoll, empeine, interior de la cuixa.

► Formes de colpejar

Amb la mà: tancada, oberta, amb la base de la palma, amb la palma, amb el cant de la mà.

Amb el colze.

Amb el genoll.

Amb el cap.

Amb la cama.

PRÀCTICA DE DEFENSA DAVANT UNA AGRESSIÓ

Deixar-se anar d'un agafada de mans.

Davant d'un intent de cop.

Davant d'un intent d'empenta.

Davant una agafada frontal de la mà.

Agafen del coll o la solapa.

Agafen pel darrere.

ARMES IMPROVISADES

Bossa, telèfon mòbil, paraigua, carpeteta, clauer, bolígraf, sabates, cinturó, revista o periòdic, bufanda o mocador, raspall de pèl, ventall, llibre, cullera,...

Les accions a realitzar amb els objectes són quatre:

Bloquejar per a detenir l'acció.

Canalitzar per a desviar la trajectòria.

Golpejar per a impactar amb el cos de l'agressor.

Controlar per a immobilitzar, provocar una luxació o estrangulació.

Som el CLUB D'ARTS MARCIALS SANTA COLOMA DE CERVELLÓ que hem volgut estar presents en el PLA D'IGUALTAT que es desenvolupa en Santa Coloma de Cervelló.

Ho compartim amb tots vosaltres a través del nostre esport, el karate.

Desitgem que el nostre granet de sorra sigui per promoure realment la igualtat entre dones i homes.