



KARATE



Què és el karate?

- 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.
- De fet, es tracta d'un entrenament molt complet perquè demana molta disciplina, coordinació, agilitat i habilitat mental.

上
地
流
空
手
道



El Karate
ens ensenya
disciplina.



El Karate
ens ajuda
a tenir un
desenvolupament
físic equilibrat.





El Karate
ens ajuda a
millorar
la flexibilitat



*El Karate ens ajuda a
tenir consciència del
nostre control.*





El Karate desenvolupa el lideratge.



El Karate és útil
per aprendre a
defensar-se



El Karate ens ajuda a millorar
la nostra postura.



KARATE-DO



El Karate es ajuda a millorar la nostra capacitat d'atenció.

El Karate
ens ajuda
a
millorar
a l'hora
de
prendre
decisiones.





El Karate ens desenvolupa l'autocontrol.



El Karate ajuda a desenvolupar les habilitats socials.



*El Karate és bo per a la resiliència,
ens ajuda a ser més resistents!*



I ♥ Karate